Proletari din toate țările, uniți-vă!

Anul XXIV, Nr. 1 IANUARIE 1971

A. NICU : Sinteze și necesități privind structura și metodica lecției de educație fizică 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

A. N. IONESCU : Variația proporțiilor corpului în perioada de creștere . . 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

F. GĂMULEA : Despre orientarea metodică în patinajul viteză 14

C. TATU : Metodă complexă de pregătire a atletelor semifondiste în perioada pregătitoare 20

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

O. BĂNĂȚAN : Studiu cu privire la nivelul de pregătire fizică a studenților din anul I din România, în anii 1966/67—67/68 27

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

D. LĂNCRĂJAN : Căi de pătrundere a sportului în mediul sătesc 37

FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV

N. STĂNESCU : Afecțiuni hiperfuncționale ale aparatului statokinetic, specifice sportivilor de performanță 43

OPINII — CONSULTAȚII

D. ALEXANDRESCU, I. DUMITRU, S. DRĂGHIȚĂ, I. STĂNESCU, ȘT. GHEMEȘ : Observații privind procedeul „Flop" 51

FILE DE ISTORIE

EUGENIA RĂDULESCU, ALICE LUCA : Contribuția profesorului Theodor Berescu la dezvoltarea activității de educație fizică și sport din orașul Iași . . . 57

MERIDIANE

M. NAVARA : Fotbal modern — antrenament modern 61

CARNET DE ANTRENAMENT

M. VESA : Irina Nagy-Climovschi . . 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

În numărul viitor :

- *Convorbiri cu prof. univ. H. Stahl despre : Sociologia sportivă, de U. Firoiu.*
- *Modernizarea gimnasticii igienice de dimineață, de C. Bucur.*

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRAJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION SICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

3395

SINTEZE ŞI NECESITĂŢI PRIVIND STRUCTURA ŞI METODICA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Lucrarea de faţă prezintă o parte a unui studiu privind filiaţia, interferenţele, influenţele şi eficienţa diferitelor concepţii teoretice şi practice despre lecţia de educaţie fizică, abordate în planul lor evolutiv, pentru a reţine valorile ei permanente, a constata pe cele perimate şi a-i surprinde tendinţele şi liniile de dezvoltare.

Am resimţit întotdeauna lipsa unei viziuni generale clare, oneste şi motivate ştiinţific despre circulaţia sistemelor de educaţie fizică, despre ineditul sau electrismul lor, despre durabilitatea şi, îndeosebi, evoluţia lor în contextul actual al educaţiei fizice şi sportului mondial.

Congresul Mondial de Educaţie Fizică de la Strassbourg, din 1969, a prilejuit o astfel de înfruntare şi de evidenţă care, în absenţa posibilităţii cunoaşterii lor nemijlocite, rămîne o unică şi consolantă ocazie de reconstituire şi analiză.

Inadvertenţele sau zonele rămase albe în această tratare se explică prin limitele sau ambiguitatea informaţiilor care ne-au parvenit printr-o literatură uneori retradusă din 1—2 limbi şi pe care, cu toate insuficienţele ei, nu putem pretinde de a o fi posedat în întregime.

Din multitudinea problemelor care alcătuiesc această tematică am ales una singură, dar semnificativă — aceea a locului şi importanţei exerciţiilor libere, a exerciţiilor analitice, în evoluţia concepţiei despre lecţia de educaţie fizică.

Ceea ce ne-a frapat în cercetarea literaturii a fost linia aproape directoare pe care specialiştii de surse şi şcoli diferite o urmează în atacarea violentă a exerciţiului fizic analitic. *Dar, după cum vom constata, el continuă să supravieţuiască în diferite contexte, oricît de moderne s-ar dori ele.*

O întoarcere pe firul istoriei exerciţiului fizic analitic ne dezvăluie originea şi vechimea sa, bineînţeles avînd în vedere momentele de încadrare a lui într-un anumit sistem, cu o existenţă reală. Din acest punct de vedere, el aparţine lui Pestalozzi care, în ideile sale de bază cuprinse în lucrarea publicată în 1807 „Über Körperbildung", *arată că...* „exerciţiile fizice constau din mişcări ale dife-

ritelor segmente şi că la început să se exercite părţile corpului în mod analitic". *Deşi aflat sub influenţa lui GutsMuts, el se deosebeşte totuşi de acesta, prin faptul că recomandă ca aceste exerciţii să nu depindă de aparate sau de alţi factori şi să fie realizate cu precizie. Nicăieri nu se constată dacă Ling, care va consacra exerciţiul fizic analitic şi-i va da o circulaţie încă şi astăzi prezentă, va fi fost influenţat de concepţia pestalozziană despre această formă de exerciţiu.*

Ceea ce se ştie însă este faptul că Ling a fost autorizat în 1813 să înfiinţeze Institutul central de gimnastică din Stockholm, cu un an mai tîrziu după ce în Suedia pătrundeau traducerile din manualele lui Pestalozzi şi apoi rezumatul gimnasticii lui GustMuts. Evident, nu poate să nu rămînă neinfluenţat de aceste experienţe, pe care viaţa deja le verificase. Pentru că el reia exerciţiul liber sau analitic folosit de Pestalozzi, pe care îl subordonează unuia din principiile sale fundamentale — obţinerea dezvoltării normale şi armonioase, *potrivit căreia* să nu se excludă de la exerciţii nici o parte a corpului. *De aici, ajunge la ideea* alcătuirii familiilor de mişcări după acţiunea lor, *care va determina o altă condiţie a dezvoltării proporţionate a corpului —* simetria mişcărilor. *Influenţa concepţiei agonistice antice şi a lui GutsMuts este evidentă în acest moment al creaţiei lui Ling.*

Şi istoria exerciţiului liber, fără aparate portative, *pentru că cele cu aparate rămîn doar analitice, întîlnit îndeosebi în schema lui Spiess, autor de tradiţie germană, care va fi încercat pentru întîia oară să adapteze sistemul lui Jahn la nevoile învăţămîntului, continuă, trecînd prin spectaculoasa experienţă a reprezentantului şcolii daneze — Niels Bukh. Acesta, în scopul măririi mobilităţii şi îndemînării elevilor, foloseşte, într-o cantitate impresionantă de repetare (20—30 pentru exerciţiile mai uşoare, iar pentru genuflexiuni cîte 80, într-un program), aşa-numitele exerciţii libere cu tensiune şi legănări, care au dispărut, aproape total, în practica noastră în ultimii 20 de ani.*

Sub diferite denumiri — mişcări elementare clasice *(metoda naturală a lui Hébert),* exerciţii de dezvoltare fizică generală *sau ale* gimnasticii de bază *(în sistemul sovietic, preluat şi de noi),* exerciţii de activizare *(în şcoala austriacă, reprezentată de Gaulhofer) sau* exerciţii de gimnastică formativă *(noţiune a sistemului german şi folosită de autorii din R.F. a Germaniei) — ele vor traversa un secol şi jumătate de căutări şi vor rămîne „materialul de construcţie" al anumitor momente şi chiar forme de practicare a exerciţiilor fizice încă actuale (lecţia, gimnastica de angrenare, minutul de educaţie fizică, gimnastica în producţie).*

A scăzut doar importanţa şi eficienţa lor în economia lecţiei de educaţie fizică, ca formă fundamentală a educaţiei fizice.

Şi aici începe interesantul şi celebrul proces al limitelor sistemului suedez de gimnastică.

Multă vreme, suedezii nu-şi explicaseră îndeajuns sistemul nici pentru ei. Ling scrisese puţin, încît dr. Boigey nu era dispus să-i recunoască lui Ling decît meritul de a fi fost poet, cunoscînd studiile şi preocupările lui literare din epoca primei tinereţi.

Nu întîmplător, după un veac și mai bine de notorietate mondială (1930), sistemul suedez are cele mai bune lucrări de fundamentare în limba franceză și nu în cea maternă, datorită studierii lui temeinice de către specialiștii francezi și, îndeosebi, de cei belgieni, dintre care amintim pe predecesorul profesorului J. Falize de la Universitatea din Liége, reputatul profesor L. Dehoux.

În tot acest interval, sistemul suedez invadase lumea latină, cîștigase în Danemarca bătălia cu sistemul german, contribuind la apariția așa-numitei școli noi daneze (Niels Bukh și Elli Björksten), fusese transplantat în America și avea zone de „ocupație" chiar în unele teritorii de limbă germană (Austria).

Bucurîndu-se de sprijinul pedagogilor raționaliști de la sfîrșitul secolului al XIX-lea, pentru că avea o explicație anatomică, histologică și fiziologică, o motivație igienică și o metodică scrupulos pusă la punct, în special de militari (care au jucat un rol însemnat în extinderea sistemului — vezi experiența belgiană și română), gimnastica suedeză este admisă fără rezerve, înlocuind improvizațiile date de sistemele empirice. Și, va supraviețui pînă în zilele noastre. Portugalia a părăsit-o doar de curînd, iar Belgia, deși o păstrează încă, nu mai poate rămîne multă vreme la nivelul de rezolvare pe care ea o dă nevoii de mișcare și concepției moderne a pedagogiei active care, paradoxal, este atît de strălucit reprezentată chiar de pedagogul ei de renume, O. Decroly.

Deși curînd după începerea secolului al XX-lea, după o existență de aproape șapte decenii, mai multe țări europene, inclusiv Suedia și apoi America vor începe să modifice *sistemul suedez, să-l înnoiască sau, pur și simplu, să-l respingă.*

Este semnificativă, de altfel, mișcarea de resistematizare a sistemului, condusă de un suedez, maiorul Thulin (1910) care, sesizînd caracterul desuet al unora chiar din principiile fundamentale ale sistemului și recepționînd cu luciditate criticile aduse, în special de francezul Demeny, a determinat o restructurare bazată pe cedare în aspectele lui formale. Astfel, a acceptat includerea în cadrul schemei de gimnastică a jocurilor *și* activităților sportive *care, în zilele însorite, devin predominante în lecțiile în aer liber. Thulin merge atît de departe cu concesia, încît consideră schema, ce pînă atunci era apreciată ca document oficial, doar ca pe un „aide memoire", pentru a înlătura posibilitatea omiterii vreunei grupe din program.*

Dar criticile care i se aduc depășesc de acum argumentația monotoniei, rigidității și limitelor schemei suedeze, pe care chiar și susținătorii ei le remarcaseră. Ele sînt multiple și pe planuri ample. V. Dufour (Belgia) arată că explicația neajunsurilor sistemului pornesc de la însăși concepția filozofică a lui Ling, care este dualistă. Influențat de filozofii romantici Herder și Schelling, el considera că ființa umană este o asamblare de părți care se opun, o luptă care se dă permanent între materie și spirit. Realizarea unei unități este aproape imposibilă și, de aceea, scopul gimnasticii pedagogice *(a lui Ling) este de a învăța pe oameni să-și supună corpul voinței lor. Stăpînindu-și fiecare mușchi, omul va domina corpul său.*

Autorul încearcă să trezească interesul celor ce folosesc metoda antropometrică pentru studiul corelațiilor dintre datele morfologice și funcționale de bază, îndeosebi pentru cunoașterea temeinică a variației proporțiilor corpului la copii, adolescenți și tineri.

Înțelegînd mai bine și urmărind mai îndeaproape acest interesant joc al proporțiilor, sperăm să găsim mai curînd mijloacele și metodele cele mai eficace și momentele cele mai potrivite pentru a încerca să controlăm și să dirijăm, în măsura posibilului, procesele și fenomenele de creștere și dezvoltare ale corpului la noile generații (9, 10).

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEANU I., TĂNĂSESCU G., JELESNEAC I., CHIRIAC I., DOMILESCU M., MUREȘAN P., COROI V. : Unele caracteristici ale dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (0—18 ani) din R.P.R., Conferința de Medicina culturii fizice, București, 1963.
2. IONESCU N. AD. : Un nou indice antropometric de proporționalitate și valoarea lui educativă, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 3, București, 1962.
3. IONESCU N. AD. : Variațiile indicelui antropometric Erissmann în perioada de creștere, Conferința de Medicina culturii fizice, București, 1963.
4. IONESCU N. AD. : Auxologia — știință a creșterii și dezvoltării normale și patologice, Conferința medico-științifică a Consiliului regional U.C.F.S., Iași, 1966.
5. IONESCU N. AD. : Modificările unor proporții ale corpului pe vîrste și sexe, de la naștere la 25 de ani, Sesiunea de comunicări și referate științifice a Institutului de educație fizică și sport, București, 1968.
6. IONESCU N. AD. : Variația proporțiilor corpului în perioada de creștere, Conferința medico-sportivă, Praga, 1—3 iulie 1968.
7. IONESCU N. AD. : Tulburări și deficiențe ale creșterii și dezvoltării corpului, în volumul „Tineret, sănătate, sport, dezvoltare", colecția „Manifestări științifice", nr. 2, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969.
8. IONESCU N. AD. : Variation in the Proportions of the Body during the Period of Growth, Physical Fitness'Assessment, Charles University, Praga, 1969, pag. 46—48.
9. IONESCU N. AD., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
10. IONESCU N. AD., NICU A., MAZILU V. : Creșterea somato-funcțională a tinerelor generații, corelată cu dezvoltarea calităților motrice, în volumul „Tineret, sănătate, sport, dezvoltare", colecția „Manifestări științifice", nr. 2, Centrul de cercetări științifice pentru problemele tineretului, București, 1969.
11. TĂNĂSESCU G., DOMILESCU M., CHIRIAC I., JELESNEAC I. : Metodologia aprecierii dezvoltării fizice, culegere de lucrări metodologice și documentare, M.S.P.S. — Institutul de igienă și protecția muncii, București, 1964.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Prof. FLORIN GĂMULEA
Federația română de patinaj

DESPRE ORIENTAREA METODICĂ ÎN PATINAJUL VITEZĂ

1. Caracterizarea efortului specific

Patinajul viteză face parte din grupa sporturilor cu efort ciclic de rezistență în regim de viteză-forță (probele de 500 m, 1 000 m, 1 500 m) și de rezistență (probele de 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m). Veriga fundamentală în cadrul antrenamentului este pregătirea fizică în strînsă legătură cu pregătirea tehnică.

Patinajul viteză este caracterizat de eforturi cu intensitate maximală, alternate, în funcție de proba de concurs, cu eforturi de intensitate submaximală și medie.

Referindu-ne la calitățile fizice, patinajul viteză se caracterizează prin :

— viteză (de deplasare, de execuție și de reacție), în regim de forță și rezistență ;

— forță generală și forță de împingere necesară efectuării cu eficacitate a împingerilor alternative în gheață în timpul patinării, precum și pentru executarea cu randament a startului la probele scurte ;

— rezistență, sub toate formele ei de manifestare ;

— îndemînare generală și specifică. În același timp este necesară o atenție concentrată pentru a corespunde cerințelor tehnice în ceea ce privește siguranța și eficacitatea exercițiilor. Ca și în alte sporturi, patinajul viteză solicită o pregătire psihologică adecvată.

2. Dinamica efortului și continuitatea antrenamentului

Patinatorii de viteză de performanță fac în prezent mai multe antrenamente pe săptămînă (5—10 antrenamente, cu o durată de 1—3 ore fiecare) și cu efort din ce în ce mai mare. La patinatorii de viteză fruntași este necesar să se folosească în mai mare măsură eforturile efectuate cu intensități apropiate de efortul specific din concurs și uneori chiar mai mari.

Factorii principali în antrenamentul modern îi constituie continuitatea procesului de pregătire de-a lungul întregului an, cantitatea și calitatea muncii depuse.

În activitatea practică s-a constatat că se procedează încă greșit, reducînd sau întrerupînd (pentru o perioadă îndelungată) efortul specific în cadrul ciclului anual de antrenament.

În unele cazuri, în perioada de tranziție, se întrerupe complet activitatea timp de o lună, iar în perioada pregătitoare (lungă de 5—6 luni) se lucrează într-un regim de efort cu mijloace improprii specializării. Făcînd un calcul al acestor întreruperi și reduceri (zile de pauză, vacanțe, perioada de tranziție), se constată că aproximativ 40—50 la sută din ciclul anual nu se lucrează de loc sau se efectuează un efort neadecvat și de aceea, an de an, unii patinatori repetă performanțele anterioare sau progresează foarte puțin.

În decursul procesului de antrenament bine dirijat, capacitatea de efort trebuie să înregistreze creșteri periodice. Aceasta se realizează prin mărirea gradată a efortului în antrenamente, de la o etapă la alta și de la un an la altul.

De-a lungul ciclului anual de antrenament, solicitarea organismului la efort trebuie să crească în mod progresiv. Deoarece adaptarea organismului la efort se face treptat, progresivitatea efortului din antrenamente trebuie înțeleasă ca făcîndu-se gradat, după ce s-a realizat adaptarea la o solicitare dată și nu ca avînd un caracter continuu, la fiecare antrenament. A proceda prin o creștere „continuă" a efortului de la un antrenament la altul este nerațional, întrucît este imposibilă realizarea procesului de adaptare a organismului la efort într-un timp atît de scurt (în mod practic, organismul patinatorului se va găsi în permanență în situația de a lucra în condiții de neadaptare).

Pe de altă parte, o astfel de gradare a efortului în antrenament implică dificultăți în planificare. Experiența arată că modificarea planului de antrenament este realizată cu succes, la un interval de aproximativ o lună. În modificarea planului de antrenament, pe etapă, o deosebită atenție trebuie acordată exercițiilor permanente ale ciclului anual, celelalte exerciții putînd fi considerate ca secundare, ele întregind sau îmbogățind pregătirea.

În limitele unei etape de antrenament, ciclurile săptămînale vor fi planificate identic. Eventualele modificări concrete pot fi aduse chiar în cursul efectuării antrenamentelor respective. În acest mod se vor evita mai ales inconvenientele pe care le-ar putea aduce rigiditatea efectuării necondiționate a unui plan de antrenament, fără a ține seamă de situația de fapt a patinatorului în ziua antrenamentului. Exceptînd etapele încheiate cu concursuri, optăm pentru repetarea identică a ciclurilor săptămînale dintr-o etapă.

În ceea ce privește evoluția efortului în limitele unui ciclu săptămînal se preconizează teoretic, ca vîrfurile de efort să fie stabilite unul în prima jumătate, iar celălalt în cea de a doua jumătate a săptămînii. În primul vîrf, efortul va fi mai mare. Apreciem că această interpretare trebuie subordonată (fără nici un fel de abatere) gradului de oboseală pe care o generează antrenamentul și particularităților patinatorului legate de posibilitățile lui de restabilire. Dacă efortul din antrenament produce oboseală localizată, solicitările din antrenament pot fi astfel alterate, încît să se asigure timpul necesar pentru refacerea grupelor musculare care acționează preponderent în anumite mișcări.

Cînd efortul de antrenament provoacă o oboseală generală (cazul antrenamentului bazat pe alergare), care se repercutează asupra stării marilor funcțiuni ale organismului, atunci evoluția efortului în ciclul săptămînal de antrenament devine deosebit de importantă și trebuie să primească o rezolvare favorabilă.

În patinajul viteză, la aceeași tehnică, pregătirea celor 4 probe obligatorii de concurs trebuie diferențiată în mod precis întrucît caracterul efortului este și el deosebit.

Astfel, începînd cu eforturile cele mai intense (proba de 500 m și 1 500 m bărbați și 500 m și 1 000 m femei), deci cele mai scurte, intensitatea are un caracter dominant pînă în zona celor 3 minute (durata efortului), care se poate considera drept zona de echilibru între intensitatea și volumul efortului. Dincolo de 3 minute relația se inversează și volumul capătă din ce în ce mai mult un caracter dominant (probele de 3 000 m femei și 5 000 m, 10 000 m bărbați).

— Cantitatea de efort efectuată într-o alură în care predomină intensitatea va trebui să se desfășoare într-o măsură mai mare prin metode al căror principal element de progresie îl constituie un element de intensitate.

— Cantitatea de efort din „zona de echilibru" (3 minute) se va desfășura într-o măsură egală prin variația intensității și a volumului.

— Cantitatea de efort efectuată dincolo de această zonă va trebui depusă din ce în ce mai mult prin variația volumului.

De exemplu, probele de 500 m și 1 000 m la patinaj viteză (de aproximativ 1 minut și, respectiv 2 minute), precum și proba de 1 500 m (de circa 2'30") se situează în zona de predominență a intensității, ceea ce înseamnă că elementul care dă pondere progresiei în antrenament îl constituie creșterea vitezei cu care se parcurg porțiunile, sau micșorarea pauzelor dintre repetări.

Fără îndoială că periodic se mărește și numărul repetărilor însă într-o proporție mai mică decît celelalte elemente.

Probele de 5 000 m și 10 000 m din patinajul viteză se situează în zona efortului de rezistență, al cărui element principal de progresie îl constituie volumul. Avînd în vedere faptul că durata probelor este de circa 8 minute și respectiv circa 17 minute, înseamnă că probele sînt mai departe de zonele de echilibru și deci ponderea volumului ca element de progresie este mai mare decît ponderea intensității.

Volumul efortului în patinajul viteză este impus de natura acestei discipline sportive cu un număr de 4 probe (cu caracter diferit, de viteză și fond), care trebuie parcurse în mod obligatoriu, în cadrul celor două zile consecutive de concurs.

Volumul se modifică prin creșterea numărului de repetări în cadrul antrenamentului, prin creșterea progresivă a eforturilor (pe seama volumului) de la un ciclu la altul.

În procesul de pregătire este necesară o creștere progresivă a eforturilor de antrenament. Modificarea excitanților se face în mod periodic, crescînd în concordanță cu cerințele adaptării organismului la efort, în cadrul etapelor de pregătire. Aceste adaptări se evidențiază prin modificarea indicilor capacității de efort, constatate prin interpretarea observațiilor medico-pedagogice.

Menținerea aceluiași efort de la un ciclu la altul și de la o etapă la alta îl transformă într-un excitant obișnuit, a cărui valoare nu mai provoacă modificările de adaptare scontate.

Variația volumului se realizează prin numărul de antrenamente, numărul de repetări, numărul distanțelor, mărimea distanțelor.

Intensitatea se exprimă prin munca depusă într-o unitate de timp. Asupra intensității efortului se acționează cînd se modifică încărcătura, viteza de execuție sau durata pauzelor dintre eforturi.

Variația intensității se face prin :

— viteza de execuție,

— pauzele dintre repetări.

Procesul de adaptare trebuie îndreptat cu precădere spre realizarea „hipertrofiei" acelor organe, sisteme și funcții ce sînt cel mai mult solicitate în efortul specific probelor ce compun patinajul viteză.

Avînd în vedere însă că procesul de adaptare a organismului se produce pe direcția la care a fost supus, rezultă că pentru a asigura caracterul specific al efortului din fiecare probă a patinajului viteză, este necesar să se folosească cu precădere eforturile efectuate cu intensități identice și apropiate de efortul specific.

De asemenea, vor mai fi folosite prin alternare și eforturile cu intensitate maximală, precum și cele cu intensitate mai scăzută, reducîndu-se progresiv cota de efort, pentru a se ajunge la o contribuție din ce în ce mai redusă a organelor și sistemelor, funcțiilor angajate în susținerea combinării volumului și intensității respective.

Intensitatea efortului dă direcția de adaptare a organismului ca întreg și a părților sale constitutive.

De exemplu, dacă în antrenament se aplică un efort de intensitate maximală, la patinatorul respectiv, se va rezolva adaptarea organismului la proba de viteză (500 m), însă acest patinator nu va putea face faţă la eforturile moderate de rezistenţă (10 000 m).

Complexitatea efortului în patinajul viteză este în strînsă corelaţie cu tehnica de execuţie a diferitelor elemente. Complexitatea se modifică prin creşterea gradului de dificultate a mişcărilor, exprimat prin mărirea amplitudinii, tempoului de execuţie, prin schimbarea poziţiei de patinare (foarte joase şi înalte) prin efectuarea unor exerciţii cu îngreuiere etc. De exemplu, alunecare în poziţie joasă pe un picior, alternativ ; patinare cu o centură cu greutate de 5—10 kg ; patinare pe o gheaţă nepregătită sau cu un strat de zăpadă pe ea etc.

Între volum, intensitate şi complexitate există un raport strîns ce trebuie judicios stabilit în cadrul fiecărui ciclu săptămînal şi chiar în cadrul fiecărei lecţii. În general, cînd creşte intensitatea şi complexitatea, volumul de lucru se va menţine constant.

3. Factorii antrenamentului

În patinajul viteză, toţi cei cinci factori ai antrenamentului se găsesc într-o strînsă interdependenţă. În procesul de antrenament, atacarea factorilor antrenamentului se face relativ simultan, ponderea acordată în cadrul diferitelor etape de pregătire fiind variabilă şi în funcţie de necesităţile etapei respective.

În pregătirea modernă la patinaj viteză ponderea factorilor antrenamentului este diferenţiată în funcţie de gradul de specializare şi de măiestrie a patinatorilor, precum şi de cerinţele obiectivului cu care se încheie pregătirea respectivă.

În raport cu cerinţele obiectivului, se va acorda o importanţă mai mare pregătirii fizice la începutul etapei, iar cu cît ne apropiem de obiectivul principal (concurs) este necesară o selecţionare riguroasă a celor mai adecvate mijloace, care să ducă la adaptarea organismului pentru efortul fizic de concurs.

Principalla sarcină ce stă în faţa antrenorului este individualizarea factorilor antrenamentului patinatorilor în raport cu calităţile morfofuncţionale şi măiestria tehnică a acestora.

a. *Pregătirea fizică* dezvoltă calităţile fizice, asigurîndu-se baza necesară desfăşurării cu succes a antrenamentelor şi concursurilor. În acest sens se folosesc exerciţii fizice pe uscat şi pe gheaţă, astfel selecţionate încît să înlesnească perfecţionarea deprinderilor motrice de patinare şi să asigure dezvoltarea calităţilor fizice necesare patinatorilor.

Pregătirea fizică are două aspecte :

1. *pregătirea fizică cu mijloace nespecifice,* care asigură dezvoltarea superioară a calităţilor fizice şi a deprinderilor motrice necesare. Ea trebuie inclusă în toate perioadele şi etapele de antrenament.

Mijloacele principale ale acestei pregătiri fizice sînt luate din diferite ramuri sportive, care ajută la dezvoltarea rezistenţei, forţei, vitezei şi supleţei, ca de exemplu :

— alergări pe teren plat şi variat ;
— înotul ;
— ciclismul ;
— canotajul ;
— exerciţii cu benzi elastice ;
— exerciţii din gimnastică (de bază, la aparate, acrobatică) ;
— jocuri sportive (handbal, baschet, fotbal, tenis de cîmp) ;
— exerciţii speciale pentru viteză ;
— exerciţii speciale pentru mobilitate şi supleţe.

2. *Pregătirea fizică cu mijloace specifice.* Ea asigură dezvoltarea îmbinării morfofuncţionale a calităţilor fizice şi a deprinderilor motrice specifice patinajului viteză.

Ca mijloace, se folosesc atît exerciţii speciale executate pe gheaţă, cît şi exerciţii speciale executate pe uscat, apropiate prin forma şi conţinutul lor de

mișcările de patinaj (exerciții de imitație a patinajului, patinaj pe rotile), exerciții cu benzi elastice.

Însușirea tehnicii este strîns legată de pregătirea fizică, care trebuie realizată în perspectivă în mod analitic, în conformitate cu specificul probelor din patinajul viteză.

Scopul pregătirii fizice nu este numai asigurarea suportului pe care se bazează însușirea elementelor tehnice, ci și dezvoltarea armonioasă a corpului în vederea executării estetice a mișcărilor din patinajul viteză.

Pregătirea fizică este necesar să fie prezentă în toate etapele de pregătire, iar pe măsura creșterii clasificării sportive trebuie accentuat caracterul ei specific.

O pregătire fizică corespunzătoare se poate realiza numai printr-o muncă permanentă desfășurată zilnic de către patinator, atît în lecțiile de antrenament, cît și prin alte exerciții efectuate acasă.

b. *Pregătirea tehnică* urmărește perfecționarea tehnicii alergării în linie dreaptă, pe turnantă (atît pe distanțele scurte cît și pe cele lungi) și luarea startului.

Procesul pregătirii tehnice se desfășoară în corelație cu gradul de dezvoltare a calităților fizice, urmărindu-se realizarea unui stil eficient și economic.

c. *Pregătirea tactică* în patinajul viteză reprezintă totalitatea căilor de valorificare maximă a posibilităților proprii, a cunoștințelor tehnice însușite în concordanță cu condițiile concrete de desfășurare a concursurilor și ținînd seama de particularitățile adversarului și condițiile de mediu (vînt, temperatură scăzută, gheață moale sau foarte tare etc.).

Tactica în patinajul viteză este foarte importantă, în special la probele de fond.

Este foarte necesar simțul de apreciere individuală a vitezei. Acesta se realizează prin parcurgerea unor porțiuni cu viteză impusă și cronometrări, comunicîndu-se rezultatul sau prin intervenții directe în timpul antrenamentului.

Trebuie urmărită repartizarea judicioasă a efortului pe ture, în toate probele ce compun alergările de patinaj viteză. De asemenea, tactica de cursă în funcție de adversar — variațiile de tempo cu accelerările înainte de intrarea în turnantă și momentele de relaxare, depășirile pe linia de încrucișare etc., trebuie perfecționată.

d. *Pregătirea psihologică* este recomandabil să se facă în strînsă legătură cu pregătirea tehnică, fizică și tactică, ținîndu-se seama de toate aspectele pe care patinatorul le întîlnește în concurs. Aceasta se desfășoară atît în timpul antrenamentelor cît și în afara lor.

În procesul de antrenament se va urmări obișnuirea patinatorului cu învingerea greutăților, cu o participare conștientă la toate acțiunile tehnico-tactice.

O pregătire psihologică eficientă nu se realizează doar cu ajutorul discuțiilor. Întreg programul de pregătire și de viață al patinatorilor și toată organizarea activității secției sau lotului respectiv, trebuie să devină o pîrghie pentru creșterea pregătirii psihologice.

Proces deosebit de complex, pregătirea psihologică trebuie să înceapă de la o vîrstă fragedă. Copilul trebuie să știe de ce face antrenament, care este scopul final al eforturilor pe care le depune, să înțeleagă noțiunea de performanță, sacrificiile pe care le cere ea.

e. *Pregătirea teoretică* trebuie să dea patinatorului cunoștințele necesare pentru propria lui pregătire. Prin ea se urmărește informarea continuă a patinatorilor cu datele referitoare la evoluția patinajului viteză pe plan mondial, despre pregătirea marilor patinatori, tehnică, regimul de viață al celor mai buni patinatori de viteză din lume.

Cunoștințele teoretice se referă la probleme metodice de antrenament, de anatomie, fiziologie, biomecanică, igienă, alimentație, odihnă, psihologie și la regulamentul de concurs.

4. Metodele de antrenament

În procesul de instruire se vor folosi metodele moderne de antrenament adaptate la specificul și cerințele patinajului viteză.

a. Antrenamentul uniform se foloseşte atît în etapele de pregătire pe uscat cu mijloace nespecifice, cît şi în etapele de pregătire pe gheaţă cu mijloace specifice. Variaţia efortului se va face pe baza unui element de volum.

b. Antrenamentul în circuit, care se foloseşte cu precădere în etapele de pregătire nespecifică, trebuie menţinut şi în etapele de lucru pe gheaţă. Variaţia efortului se va face prin alternanţă, cînd pe seama volumului, cînd pe seama intensităţii.

c. Antrenamentul cu intervale, care se foloseşte mai ales în etapele de pregătire specifică. El nu va lipsi însă nici în etapele de pregătire nespecifică. Variaţia efortului se va face crescînd sau micşorînd numărul de repetări.

d. Antrenamentul cu repetări se foloseşte în etapele de pregătire specifică pe gheaţă şi va utiliza variaţia efortului atît pe seama unor elemente de volum, cît şi de intensitate.

e. Antrenamentul variabil se foloseşte numai în etapele de pregătire specifică pe gheaţă. La această metodă, variaţia efortului se va face pe seama intensităţii.

În cele ce urmează recomandăm şi unele proporţii între diferitele metode de antrenament în funcţie de etapa de pregătire.

De pildă, în etapele de lucru nespecific (mai—octombrie) se recomandă : antrenamentul în circuit, în proporţie de 70 la sută ; antrenamentul cu intervale, în proporţie de 20 la sută, iar antrenamentul uniform în proporţie de 10 la sută.

În etapele de lucru specific (noiembrie—martie) se recomandă : antrenamentul variabil în proporţie de 20 la sută, antrenamentul cu repetări în proporţie de 30 la sută ; antrenamentul în cincuit în proporţie de 10 la sută, antrenamentul cu intervale în proporţie de 25 la sută, iar antrenamentul uniform în proporţie de 15 la sută.

Se va urmări atacarea simultană a factorilor antrenamentului, în proporţie specifică patinajului viteză.

Aceste metode trebuie studiate de fiecare antrenor şi aplicate în mod individualizat, în funcţie de particularităţile patinatorilor şi de cerinţele etapei respective de pregătire.

5. Materiale ajutătoare

În pregătirea patinatorilor de viteză se recomandă folosirea materialelor cu ajutorul cărora se obţine o mai mare eficienţă în antrenament (îndeosebi în antrenamentul pe uscat) şi o mai rapidă îmbunătăţire a calităţilor fizice, folosindu-se o gamă variată de exerciţii.

Dintre acestea recomandăm :

— patinele cu rotile (pe un singur rînd în linie) ;
— biciclete semicurse ;
— corzi de sărit ;
— extensoare şi benzi elastice ;
— haltere cu greutăţi variabile, gantele ;
— mingi medicinale (3—5 kg).

6. Probe de control

Folosirea periodică a probelor de control permite atît stabilirea gradului de antrenament cît şi depistarea lipsurilor, ivite pe parcursul pregătirilor. Considerăm că trecerea normelor de control trebuie să se facă la începutul etapelor principale şi către sfîrşitul lor.

Verificarea stadiului de pregătire prin probele de control specifice se efectuează în decursul întregii perioade de lucru pe gheaţă, iar prin probele de control nespecifice în etapele de lucru pe uscat.

7. Periodizarea

În cadrul unui ciclu anual, datorită condiţiilor climaterice din ţara noastră, se diferenţiază o perioadă de 7—8 luni, în care antrenamentele se rezolvă cu mijloace nespecifice (pe uscat) şi o perioadă de 5 luni, în care antrenamentele

se pot efectua cu mijloace specifice, pe gheață. În funcție de data terminării sezonului, pregătirea pentru anul următor începe în jurul datei de 1 mai.

În cadrul fiecărei perioade de pregătire apar planurile de etapă lunară, care se numerotează calendaristic și fiecare etapă lunară este împărțită în 3—4 cicluri săptămînale.

METODĂ COMPLEXĂ DE PREGĂTIRE A ATLETELOR SEMIFONDISTE ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

Prof. CORNEL TATU

Cercetător științific la Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

PREZENTAREA PROBLEMEI

Marile performanțe sportive realizate în ultimii ani sînt rodul creșterii continue a intensității și volumului antrenamentelor, al îmbunătățirii metodicii și al aportului din ce în ce mai mare al fiziologiei, biochimiei și medicinei în planificarea și dozarea efortului.

PARTICULARITĂȚI ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIVELOR

Organismul feminin are o serie de particularități de care trebuie să se țină seama în planificarea și dozarea eforturilor.

Femeile prezintă o masă musculară mai redusă (aproximativ 35 la sută din greutatea totală) și o forță relativă de 60—70 la sută din cea a bărbaților. Tonusul muscular este mai scăzut, iar fragilitatea articulațiilor mai mare. Această situație favorizează frecvența traumatismelor. Valorile greutății și volumului cordului, minut-volumului, debitului sistolic, capacității vitale, consumului de oxigen, hemoglobinei și volumului de sînge total sînt mai scăzute decît la bărbați.

Valorile ergometrice sînt mai mici cu 20—30 la sută (absolut) și cu 15—20 la sută (relativ).

Factorul psihic și funcția glandelor endocrine influențează performanța în măsură mult mai mare decît la bărbați. Femeia are un sistem nervos mai labil, agenții producători de „stress" acționează mai repede, pericolul unei suprasolicitări fiind mai mare.

Organele interne sînt mai sensibile, frecvența afecțiunilor hepatice este mai mare, ficatul fiind solicitat în plus față de cel al bărbaților pentru distrugerea hormonilor gonadelor. În perioada menstruației, datorită modificării secreției hormonale sexuale, se produce o modificare a tonusului vegetativ. Excitația simpaticului predomină, sistemul nervos devine mai labil și uneori se observă o scădere a performanței. Plecînd de la aceste considerente, se recomandă utilizarea unor eforturi relativ mici și introducerea unor pauze mai mari decît cele folosite de bărbați.

PREGĂTIREA PENTRU FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ ÎN REGIM DE FORȚĂ

În cadrul lucrului cu îngreuieri, efectuat „pînă la refuz" datorită numărului mare de contracții, se produc importante modificări de ordin metabolic și structural. Creșterea îndelungată a fluxului sanguin în mușchiul efector pro-

voacă mărirea numărului de capilare, creînd posibilităţi mai mari de irigare a ţesutului muscular.

Întrucît efortul se execută în condiţiile unui aport suficient de oxigen (aparatul cardiovascular fiind capabil să asigure necesităţile), resinteza A.T.P.-ului are loc pe cale aerobă. Astfel se obţine o solicitare mare a muşchiului, folosind o sursă energetică predominant aerobă. (Volkov N. I., 1960).

Lucrul pe grupe musculare prezintă avantajul că se produce o acumulare locală de cataboliţi, ce nu provoacă o „alterare" a stării biologice generale. Sistemul nervos, foarte sensibil la variaţiile oxemiei, amonemiei şi pH-ului va fi astfel menajat. În prima parte a lucrului sînt antrenate un număr relativ mic de unităţi motorii, care se contractă alternativ. Pe măsura apariţiei oboselii, forţa de contracţie a fibrelor musculare scade, fapt care atrage în mod necesar angrenarea unui număr crescut de unităţi motorii (Smith, 1934). La efectuarea ultimelor contracţii apare o situaţie similară cu cea în care este folosită încărcătura maximă, fiind angrenate şi sincronizate toate unităţile motorii (Buchtal şi Madsen, 1950). Aceste ultime repetări duc la îmbunătăţirea forţei. Pe plan metabolic, creşte ponderea reacţiilor anaerobe datorită scăderii aprovizionării cu oxigen (creşterea tensiunii musculare duce la o presare a capilarelor ceea ce determină o îngreuiere a circulaţiei). În general, lucrul de rezistenţă cu încărcătură mică poate duce la o scădere a forţei, pe cînd dacă este efectuat cu o încărcătură „pînă la refuz" duce la îmbunătăţirea ei. Trebuie arătat că, în timpul apariţiei oboselii, în muşchiul care lucrează se acumulează deşeuri metabolice ce excită din ce în ce mai mult proprio-receptorii. Or, între proprio-receptivitatea musculară, reglarea vegetativă a circulaţiei sanguine şi respiraţie există o strînsă legătură. La un grad mic de oboseală există o adaptare bine reglată. La oboseli mari, impulsurile aferente, provenite de la muşchii efectori, devin foarte puternice, producînd dezechilibrul neurovegetativ, manifestat prin accelerarea neadecvată a frecvenţei cardiace şi a respiraţiei.

PREGĂTIREA PENTRU VITEZĂ

Teoretic, se pot distinge trei forme de manifestare a vitezei :
a) timpul latent al reacţiei motrice ;
b) viteza contracţiei singulare ;
c) frecvenţa contracţiilor.

Viteza de reacţie are o însemnătate mai redusă la semifond, fiind importantă, în special, frecvenţa contracţiilor. Din punct de vedere fiziologic, viteza (viteza contracţiilor) depinde de mobilitatea proceselor nervoase. Din punct de vedere biochimic, viteza este în funcţie de conţinutul A.T.P.-ului, fosfocreatinei şi glicogenului din muşchi, precum şi de viteza disocierii şi rezistenţei A.T.P.-ului. În alergările pe distanţe scurte, rezistenţa are loc, în special, pe cale fosfocreatinică şi glicolitică. Pe plan metabolic, modificările cele mai ample se obţin prin repetarea unor distanţe scurte, efectuate cu viteză maximă. Astfel, se obţine o creştere a numărului de grupări tiolice, capabile să fixeze A.T.P.-ul. Pe de altă parte, lucrul efectuat cu viteză maximă creează o hiperexcitabilitate a centrilor nervoşi. Prin iradierea excitaţiei se ajunge la o contracţie generală, stricîndu-se echilibrul dintre fazele de contracţie şi relaxare. Se ajunge la o stare permanentă de contracţie a muşchilor flexori, care duce la blocarea vitezei. Un alt dezavantaj îl prezintă pericolul de a se crea stereotipul dinamic al „vitezei limită", ajungîndu-se astfel la plafonarea vitezei. Dacă la acestea adăugăm faptul că starea de supraîncordare grăbeşte apariţia supraantrenamentului, metoda devine dezavantajoasă. Privind prin această prismă, apare ideală soluţia lucrului efectuat cu maximum de viteză, la care se poate controla coordonarea şi starea de relaxare. Aceasta corespunde cu 90—95 la sută din viteza maximă. Pauzele dintre repetări trebuie să fie suficient de lungi, pentru a permite restabilirea funcţiilor vegetative şi achitarea datoriei de oxigen, dar nu atît de lungi, încît să se ajungă la scăderea excitabilităţii sistemului nervos central.

PERFECȚIONAREA REZISTENȚEI

Prin rezistență se înțelege capacitatea de a lucra un timp îndelungat cu o anumită intensitate. Factorii care limitează rezistența depind de masa musculară angrenată în lucru și de intensitatea efortului efectuat. În cazul unei oboseli locale, ca și în cazul unei oboseli generale provocate de un efort intens, factorii limitanți îi constituie procesele de inhibiție de protecție din centrii nervoși corespunzători, precum și blocarea sinapselor neuromusculare (Scherer și Monod 1960). În cazul eforturilor de intensitate mai mică, factorul determinant al rezistenței îl constituie capacitatea aerobă și anaerobă (Elfremov, 1949; Cureton, 1951; Åstrand, 1963). Se produce, în special, o creștere a volumului sistolic și a minut-volumului. Urmărind mecanismul biochimic, se observă că, în urma timpului de lucru, se acumulează acid lactic, din care, în perioada de refacere, doar 1/5 este oxidat prin ciclul acizilor tricarboxilici (Krebs). Din rest, se sintetizează glucoza. Deci, prin această metodă, sinteza fermenților ciclului Krebs este foarte puțin stimulată. Alergarea de durată sau antrenamentul cu intervale pe distanțe lungi provoacă o creștere considerabilă a activității enzimatice, a volumului sanguin, hemoglobinei, și a albuminei. Este interesant de arătat că rezerva alcalină este mai crescută la cei ce se antrenează, folosind efortul de lungă durată deși, scăderi mai mari ale pH-ului se obțin prin antrenamente cu intervale pe distanță scurtă. Totodată, modificările obținute prin eforturi de durată sînt mai stabile, menținîndu-se timp mai îndelungat.

În funcție de particularitățile individuale, pentru sportivele cu sistem neurovegetativ labil este mai avantajoasă folosirea antrenamentelor cu intervale pe distanțe lungi. Pentru cele cu sistem nervos inert este recomandabilă folosirea distanțelor scurte.

ANTRENAMENTUL PSIHOTONIC

Eforturile tot mai intense, efectuate cu un volum din ce în ce mai mare, au creat necesitatea găsirii unor mijloace rapide și mai eficace de restabilire a echilibrului organismului. Un mijloc care rezolvă (parțial) aceste probleme îl constituie antrenamentul psihotonic. Prin acesta se obține un repaus mai rapid, mai profund și o relaxare musculară cu eliminarea contracțiilor parazite. Pe plan psihologic, antrenamentul psihotonic provoacă o amortizare a rezonanței neurovegetative și a emoțiilor negative. care duc la apariția inhibiției musculare și distoniilor neurovegetative. Sînt eliminate senzațiile de teamă, insomniile, tulburările cardiorespiratorii, lipsa de concentrare pentru coordonarea neuromusculară. Sportivul este mai puțin afectat de eșecurile sau traumatismele inerente antrenamentelor sau competițiilor. În timpul efortului, se poate obține un control muscular instantaneu și o relaxare mai bună.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Drept subiecți au fost folosite trei atlete în vîrstă de 20—24 de ani, cu o pregătire anterioară de cîțiva ani. În perioada pregătitoare, s-a urmărit atacarea simultană a tuturor factorilor antrenamentului pentru toate calitățile fizice. Factorul biologic urmărit a fost îmbunătățirea capacității aerobe (determinată prin consumul maxim de oxigen), sportivele din lotul experimental ajungînd la un nivel apropiat de cel al semifondistelor din lotul național.

Metoda apare cu atît mai eficace, cu cît durata perioadei pregătitoare a fost numai de 3 luni și jumătate, față de 5—6 luni cît este considerată durata ei normală.

ANTRENAMENTUL DE FORȚĂ

În perioada pregătitoare s-au efectuat un număr de 10 antrenamente de lucru pe grupe musculare „pînă la refuz". În cadrul unui antrenament s-au executat cîte două serii pentru fiecare exercițiu, cu pauză de 5—6 minute între serii. S-au utilizat următoarele exerciții :

1. Din poziția stînd — ridicări pe vîrf pe un picior.
2. Din poziția stînd — flexia coapsei înspre înainte. (S-a folosit o încărcătură de 5 kg).
3. Din poziția stînd — extensia membrului inferior înapoi. (S-a folosit o încărcătură de 5 kg).

4. Din poziția culcat pe spate — flexia trunchiului pe coapse pe un plan înclinat de 30°.

Alergarea în condiții îngreuiate (pe scări) s-a efectuat pe stadionul „23 August" și a cuprins 8—10 repetări. La fiecare antrenament, numărul de repetări a crescut cu cîte o unitate pînă s-a ajuns la zece. Apoi se începea un nou ciclu de cîte 8 repetări, dar folosind un plus de încărcătură de 1 kg. Au fost efectuate un număr de 12 antrenamente, în final, ajungîndu-se la 10 repetări cu 4 kg încărcătură. Alergarea pe teren plat cu încărcătură este descrisă mai pe larg la capitolul „Perfecționarea rezistenței". Exercițiilor speciale — alergare cu genunchii sus și pas săltat — li s-au repartizat un număr de 12 antrenamente. La fiecare antrenament s-au efectuat 4 repetări pentru alergare cu genunchii sus și 4 repetări pentru pas sărit, pauza dintre repetări fiind de 5—6 minute. S-a plecat de la o distanță inițială de 80 de metri, ajungîndu-se, în final, la 300 de metri.

ANTRENAMENTUL DE VITEZĂ

În lucrarea experimentală au fost alese două mijloace de dezvoltare a vitezei :

1. Repetări cu start lansat pe distanță de 50—100 m.
2. Alergare în pantă (la vale).

Intensitatea lucrului pentru repetările de 50 m a fost de 90 la sută, pauza între repetări fiind de 3 minute. Modul de progresie l-a constituit creșterea distanței cu cîte 10 m, pînă la terminarea ciclului de 6 antrenamente. Viteza s-a menținut constantă. După aceasta a urmat un nou ciclu realizat pe o treaptă superioară de intensitate. În cadrul perioadei pregătitoare, s-au efectuat două cicluri complete. Din punct de vedere metabolic, prin mărirea duratei eforturilor se obține o creștere a substratului energetic (în special fosfocreatinic), iar pe plan fiziologic, creșterea rezistenței la acumularea cataboliților. Modificările cantitative din cadrul microciclului permit trecerea la saltul calitativ — creșterea vitezei de alergare.

Prin alergarea în pantă (la vale) se obțin modificări metabolice mai reduse. În schimb, datorită vitezei mai mari decît pe teren plat se obține o creștere a mobilității proceselor nervoase în condițiile unei posibilități de relaxare mai bună. În al doilea rînd, între fibrele musculare există o forță de frecare, care se micșorează cu atît mai mult, cu cît viteza de alergare la antrenamente e mai mare. Au fost efectuate 6 antrenamente în care s-au executat 8—10 repetări pe distanța de 100 de metri.

ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ

În cadrul experimentului s-au folosit antrenamente pe distanțe medii (400 m) și antrenamente pe distanțe lungi (1 000 m). De asemenea, s-au efectuat alergări de durată, pe scări.

În toate cele trei mijloace, factorul de progresie l-a constituit creșterea volumului. Atît repetările pe 400 de metri, cît și cele pe 1 000 de metri s-au efectuat cu o intensitate crescîndă pentru o stimulare treptată a proceselor aerobe. Cea mai mare intensitate nu a depășit 85 la sută. Repetările pe 1 000 de metri s-au realizat cu încărcătură pentru a se obține un consum de oxigen mai mare, la un consum energetic similar. A fost efectuat un număr total de 12 antrenamente. În alergarea pe scări s-a plecat de la 50 de trepte (urcat) + 50 de trepte (coborît) × 2, executate în 3 serii și sarcina s-a mărit cu cîte 25 de trepte la fiecare antrenament, ajungîndu-se în final la 50 de trepte (urcat) + 50 de trepte (coborît) × 4, în 3 serii. Sportivele din lotul experimental au efectuat antrenament psihotonic — trei antrenamente pe săptămînă — folosind metoda lui Schultze *). S-a obținut senzația de greutate musculară, de căldură în membre, căldură abdominală și reglarea respirației.

*) Antrenamentele au fost efectuate sub conducerea lui Ștefan Popescu — șeful laboratorului de psihologie.

Tabelul nr 1

CREȘTEREA REZISTENȚEI ÎN REGIM DE FORȚĂ

Subiecți							Δ		
	Ridicări	Kg	Kg	Ridicări	Kg	Kg			
A. I.	30	150	165	100	420	360	233%	180%	112%
N.M.	40	82	90	80	219	162	100%	240%	80%
Z.G.	45	90	112,5	88	243	225	95%	170%	100%

CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT

Succesiunea ideală a antrenamentelor depinde, în mare măsură, de obișnuința sportivului și de capacitatea sa de adaptare. Pentru exemplificare, dăm în continuare ciclul săptămînal al atletei G. Z., în perioada 10.II—17.II.

Luni 10.II. A_1 — 9 × 80 m alergare în pantă (la vale).
A_2 — 8 × 50 trepte — alergare pe scări cu 3 kg încărcătură.

Marți 11.II. A_1 — 3 × 225 m cu pauză 5 min. (32,6 — 32,8 — 32,7)
A_2 — antrenament de relaxare.

Miercuri 12.II. 5 × 1 000 m cu încărcătură 4 kg și pauză 5 minute (5:00 — 4:45 — 4:30 — 4:15 — 3:55).

Tabelul nr 2

CREȘTEREA FORȚEI MĂSURATĂ ÎN KGM

Subiecți	Data	Flexia coapsei		Flexia gambei (înainte)		Flexia gambei (înapoi)				
		D	S	D	S	D	S			
A. I.	28-XII	59	69	Ac.	28	26	25	169	166	182
	15-II	68	72	30	34	31	31	204	175	220
		11%	4%		21%	18%	24%	20%	5%	20%
N.M.	28-XII	55	51	25	29	25	23	173	158	232
	15-II	62	60	29	31	32	30	186	176	258
		12%	17%	16%	6%	28%	30%	7,5%	11%	11%
Z.G.	28-XII	66	66	24	31	24	24	208	156	230
	15-II	71	70	33	36	38	38	240	180	242
		7%	6%	37%	16%	58%	58%	15%	15%	5%
	Mediu	10%	9%	26%	14%	34%	37%	14%	10%	12%

Joi 13.II. A_1 — Lucru pe grupe musculare :
— ridicări pe vîrfuri 2 × 70 ;
— flexia coapsei înainte — 42 + 45 cu 7,5 kg ;
— flexia coapsei înapoi — 2 × 40 cu 7,5 kg ;
— genuflexiuni — 15 + 20 cu 20 kg.
A_2 — Exerciţii speciale : 4 × 250 m — schip
— 4 × 230 m — pas sărit.
Vineri 14.II. A_1 — 16 × 400 m — 2 min 85 sec.
A_2 — încălzire.
Sîmbătă 15.II. pauză.
Duminică 16.II. Alergare pe scări.
Trei serii × 4 × 50 trepte (urcat) + 50 de trepte (coborît).

Tabelul nr 3

PROBE DE CONTROL - VITEZĂ

Subiecţi	Distanţa	Decembr.	Februar.	Martie	Δ
A. I.	50 m start lansat	6,4	6,3	6,1	0,3 sec.
	100 m start din picioare	13,9	13,6	13,4	0,5 sec.
N. M.	50 m start lansat	6,6	6,5	6,4	0,2 sec.
	100 m start din picioare	13,9	13,8	13,6	0,3 sec.
Z. G.	50 m start lansat	6,1	6,0	5,9	0,2 sec.
	100 m start din picioare	13,3	13,1	13,0	0,3 sec.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Pentru urmărirea dezvoltării calităţilor fizice s-au efectuat teste de teren şi laborator. În cele 10 antrenamente de dezvoltare a rezistenţei în regim de forţă s-a obţinut o creştere a rezistenţei cu 142 la sută la ridicările pe vîrfuri, cu 196 la sută pentru flexia coapsei înainte şi 97,3 la sută pentru flexia coapsei înapoi (tabelul nr. 1). Concomitent s-a obţinut şi o creştere considerabilă a forţei (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 4

EVOLUŢIA CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN

Subiecţi	Proba	Decembrie		Ianuarie		Februarie		Martie		
		VO_2 mx	VO_2/Kg	VO_2 mx	VO_2/Kg	VO_2 mx	VO_2/Kg	VO_2 mx	VO_2/Kg	
A. I.	Direct	2610	51,9	2830	54,6	–	–	2810	55,1	3,2 ml/kg
	Astrand	–	–	–	–	–	–	–	–	–
N. M.	Direct	2700	53,1	–	–	2820	56,4	2870	58,5	3,4 ml/kg
	Astrand	–	–	2750	53,9	–	–	–	–	–
Z. G.	Direct	2550	48,1	2770	51,7	2820	52,2	–	–	4,1 ml/kg
	Astrand							3200	58,2	10,1 ml/kg

Viteza a crescut la toate cele trei alergătoare cu 0,23 sec la 50 m cu start lansat și în medie cu 0,36 sec la 100 m cu start din picioare (tabelul nr. 3). Testările efectuate pentru determinarea consumului maxim de oxigen au indicat o creștere medie de 3,6 ml/kg/min. (tabelul nr. 4). Ameliorarea calităților de viteză, forță și rezistență a dus la realizarea unei creșteri a performanței la toți cei trei subiecți. Avînd rezultate ce nu le situau în primele 40 de performanțe, în anul 1968 (anuarul atletic al F.R.A.), în sezonul competițional 1969, cele trei atlete s-au clasat astfel :

Z.G. — 56,7 pe 400 m — a IV-a performanță în țară (selecționată în lotul național).

A.I. — locul al III-lea la concursul republican de selecție la cros ; locul al V-lea la campionatul național (selecționată în lotul național), a X-a performanță la 1 500 m plat.

N.M. — a XII-a performanță la 1 500 m plat (la două luni după terminarea experimentului s-a clasat pe locul al VI-lea la campionatul național de cros, fiind selecționată în lotul național).

CONCLUZII

a) În perioada pregătitoare este necesară folosirea unei metode complexe, care să asigure îmbunătățirea tuturor calităților fizice, punînd totuși accent pe dezvoltarea rezistenței generale.

b) O capacitate aerobă ridicată asigură creșterea performanței și, totodată, a capacității de refacere.

c) Este absolut necesară determinarea periodică a consumului maxim de oxigen, pentru a se stabili în ce măsură s-a realizat scopul propus (printr-o probă specifică de teren, antrenorul nu poate aprecia în ce procent s-au folosit resursele energetice aerobe și anaerobe).

d) Dozarea efortului trebuie făcută individualizat.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRIVET R. : Médicine education physique et sport, Paris, 1965.
2. ÅSTRAND P. : Sport, Bruxelles, vol. 37, nr. 1, 1967, pag. 2—9.
3. ÅSTRAND P. : Education physique et la science, vol. 24, nr. 2, 1954, pag. 52—54.
4. BAUSENVEIN I. : Sportul peste hotare, nr. 51, 1969, pag. 20—28.
5. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Despre metodica dezvoltării calităților fizice, 1964, Editura U.C.F.S.
6. FILIP L. : Probleme noi în antrenamentul sportivilor, 1966, Ed. U.C.F.S., pag. 7—12.
7. GLEICHFELD A. : Atletism peste hotare, 1968, Ed. C.N.E.F.S, pag. 296—302.
8. HARALAMBIE G. : Sportul peste hotare, nr. 2, 1964, pag. 110—112.
9. JONES C. : Lucrările sesiunii științifice de cultură fizică, București, 1956, pag. 179—185.
10. NETT T. : Probleme noi în antrenamentul sportivilor, 1966, Ed. U.C.F.S., pag. 14—17.
11. SEHTEL A., KUZNEȚOV A. : Vaprosî na fiziceskata kultura, nr. 10, 1964, pag. 618.
12. VINARIKY R., KUNKOVA M. : Travaux du XII-e Congres internationale jubilaire, Moscou, 1960, pag. 327.
13. ZAREMBA Z. : Atletism peste hotare, 1968, pag. 292—296.
14. WINTER E. : Antrenamentul psihotonic, 1967, Ed. C.N.E.F.S., pag. 81—90.
15. * * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, 1967, Ed. C.N.E.F.S., pag. 276.
16. * * * : Atletism peste hotare, București, 1968, Ed. C.N.E.F.S., pag. 235—240.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Conf. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
Institutul de medicină și farmacie — București

STUDIU CU PRIVIRE LA NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A STUDENȚILOR DIN ANUL I DIN ROMÂNIA ÎN ANII 1966|67—67|68

În epoca contemporană, desfășurarea activității de educație fizică confirmă necesitatea cunoașterii și aprecierii nivelului de pregătire fizică pe baza unor criterii obiective, care să ducă în final la stabilirea unor parametri preciși, comparabili în egală măsură cu datele obținute în trecut și cu cele ce se vor obține în viitor în activitatea sportivă internă sau în cea de peste hotare.

În dorința de a stabili nivelul real al gradului de pregătire fizică a tineretului studențesc, un colectiv de 18 autori, ajutat direct de colectivul de educație fizică pentru învățămîntul superior din cadrul Ministerului Învățămîntului, a întreprins un „studiu" amplu asupra studenților din anul I din România în anii universitari 1966—67 și 1967—68.

Faptul că studiul a fost efectuat cu ajutorul celor mai calificate cadre didactice de educație fizică din țară, precum și valorificarea experienței acumulate de colectivele de înregistrare și centralizare a datelor într-o lucrare similară în anii 1963/64 a contribuit în mare măsură la eliminarea unor deficiențe și la perfecționarea metodei de lucru.

1. OBIECTIVELE STUDIULUI

Evaluarea nivelului de pregătire fizică a studenților, ca și a altor categorii de tineri, considerată de foarte mulți ca axiomatică, *se cere confirmată pe bază de cercetare riguroasă și multilaterală*, pentru a putea face aprecieri valabile cu privire la oricare dintre aspectele sale.

La recoltarea datelor au participat 41 de cadre de educație fizică și un număr de 272 de cadre didactice din 17 centre universitare. La centralizarea, prelucrarea și interpretarea rezultatelor au colaborat : M. T. Ionescu, M. Frazzei, S. Luculescu, T. Bălaș, Valentina Bănățan, Ecaterina Banciu, Georgeta Constantin, Maria Ionescu, E. Stăniciu, Th. Șerbănescu, Margareta Țigănuș, Marga Dragomir, N. Mujicicov, M. Tătaru, Irina Boldog, Gh. Vasile, D. Negrea.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1971, pag. 27

Prin efectuarea studiului ne-am propus să cercetăm următoarele probleme :

a. cunoașterea reală a nivelului de pregătire fizică a absolvenților școlilor de cultură generală admiși în învățământul superior (eficiența activității de educație fizică din învățământul mediu) ;

b. eficiența activității de educație fizică din învățământul superior asupra pregătirii fizice a studenților, în condițiile organizării activității pe ramuri de sport și cu o singură lecție pe săptămînă ;

c. verificarea gradului în care actualele norme ale complexului „Insigna de polisportiv" pot fi îndeplinite de tinerii de 18—22 de ani ;

d. cercetarea comparativă a nivelului de pregătire fizică între studenții diferitelor profile de învățămînt din țară, precum și între studenții români și cei de peste hotare ;

e. stabilirea cifrelor de bază pentru aprecierea posibilităților fizice ale tineretului universitar din țara noastră (la probele studiate).

Prezentul studiu nu și-a propus să stabilească cauzele care au determinat nivelul de pregătire fizică constatat și nici măsurile necesare să fie luate pentru a determina îmbunătățirea nivelului actual al pregătirii studenților sau elevilor. Aceste preocupări le atribuim unor studii speciale privind metodica sau aplicarea problemelor de educație fizică, efectuate exclusiv în acest scop, pe baza cercetării aprofundate a conținutului activității în cele două verigi de învățămînt (mediu și superior).

2. DESCRIEREA COLECTIVULUI

Datele studiului au fost culese în cursul anilor universitari 1966—67 și 1967—68 în 40 și, respectiv, 41 de institute de învățămînt superior fără profil de educație fizică, din cele 17 centre universitare ale țării.

În anii în care a fost efectuat studiul, au fost școlarizați 50 642 de studenți, dintre care 24 459 în anul universitar 1966—67 și 26 183 în anul 1967—68, reprezentînd cinci profile de învățămînt : universități, institute tehnice, pedagogice, agronomice și medicale.

În cei doi ani universitari au fost cercetați 38 480 de studenți, dintre care 18 514 în anul 1966—67 și 19 966 în anul 1967—68, reprezentînd 75,9 la sută din efectivul total al studenților din anul I și 82,2 la sută din efectivul studenților apți pentru educație fizică.

După repartiția teritorială a studenților școlarizați rezultă că cea mai mare pondere o au centrele universitare București (41,1 la sută), Iași (16,0 la sută), Cluj (12,5 la sută), Timișoara (10,4 la sută). Celelalte centre universitare la un loc însumează doar zo[illegible] sută.

În cele patru etape de lucru au fost înregistrate 340 665 de rezultate, din care au fost eliminate 28 309 și au rămas în calcul 312 356 (tabelul 1).

3. METODA DE LUCRU

În aprecierea nivelului de pregătire fizică a studenților am folosit metodele statistico-matematice cele mai frecvent utilizate pe plan mondial în literatura de specialitate. Pentru ca rezultatele noastre să fie comparabile cu cele de peste hotare, au fost calculați și stabiliți, prin metoda momentelor, următorii indici de apreciere a gradului de pregătire fizică : media aritmetică ponderată ($\bar{x}$), deviația standard (σ), coeficientul de variație (c.V.), eroarea medie a mediei aritmetice ponderate (e.M.).

Calculul indicilor amintiți s-a stabilit prin folosirea următoarelor formule din statistica matematică :

$$\bar{X} = X_0 \pm M_1 \; ; \; \sigma = \pm\sqrt{M_2 - (M_1)^2} \; ; \; e\,M = \pm\frac{\sigma}{\sqrt{N}} \; ; \; c.V. = \frac{\sigma \cdot 100}{\bar{X}}$$

Aprecierea nivelului de pregătire fizică s-a efectuat pe baza rezultatelor înregistrate la începutul și sfîrșitul fiecărui an universitar la probele de control prevăzute în programa de educație fizică pentru învățămîntul superior și anume :

1. alergarea de viteză pe 100 de metri plat ;
2. alergarea de semifond (500 de metri plat fete și 1 000 de metri plat băieți) ;

3. săritura în lungime ;
4. aruncarea greutății (4 kg feminin și 5 kg masculin) ;
5. tracțiuni în brațe (masculin) și flotări în brațe (feminin).

Tabelul 1

NUMĂRUL DE REZULTATE RĂMASE ÎN CALCUL, PE PROBE ȘI ETAPE DE VERIFICARE

	Nr. crt.	Proba	Etapele de verificare				Total
			octombrie 1966	mai 1967	octombrie 1967	mai 1968	
STUDENȚI	1	100 m plat	9224	9631	10719	10128	39702
	2	1000 m plat	8544	9609	9708	9604	37465
	3	Săritura în lungime	9097	9710	10305	10066	39178
	4	Aruncarea greutății (5 kg)	9181	9848	9754	9382	38165
	5	Tracțiuni	5510	9029	5434	5445	25418
		Total	41556	47827	45920	44625	179928
STUDENTE	1	100 m plat	6389	6667	8257	8121	29434
	2	500 m plat	5819	6175	7694	7835	37523
	3	Săritura în lungime	6761	7176	7990	7972	29899
	4	Aruncarea greutății (4 kg)	6838	7316	7752	7731	29637
	5	Tracțiuni - flotări	2222	5948	3803	3962	15935
		Total	28029	33282	35496	35621	132428

Tabelul 2

LIMITELE DE VARIAȚIE ALE REZULTATELOR INDIVIDUALE

Nr. crt.	Proba	STUDENȚI		STUDENTE	
		La începutul anului	La sfîrșitul anului	La începutul anului	La sfîrșitul anului
1	100 m plat (sec)	25,0-11,2	20,0-10,9	30,0-13,4	30,0-12,5
2	1000-500 m plat (min)	6:18-2:40	5:52-2:41	5:01-1:20	4:30-1:21
3	Săritura în lungime (m)	2,18-6,60	2,45-6,71	1,11-5,36	1,40-4,85
4	Aruncarea greutății (m)	3,64-15,20	4,12-15,40	1,50-10,55	2,30-10,94
5	Tracțiuni - flotări (numărul repetărilor)	0-26	0-27	0-20	0-30

4. PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Rezultatele individuale obținute de studenți la începutul și sfîrșitul anilor universitari se încadrează într-o limită de variație deosebit de mare (tabelul 2).

Cele două limite de variație a rezultatelor individuale (minime și maxime) arată o compoziție eterogenă a colectivului de studenți și o mare amplitudine a rezultatelor, pe deplin justificată de numărul mare al subiecților cercetați.

Tabelul 3

MEDIILE ARITMETICE PONDERATE, DEVIAȚIA STANDARD, EROAREA MEDIE ȘI COEFICIENTUL DE VARIAȚIE LA ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL ANULUI UNIVERSITAR

	Nr. crt.	Proba	Anul	La începutul anului				La sfîrșitul anului			
				$\bar{X}$	σ	eM	c.V.%	$\bar{X}$	σ	eM	c.V.%
STUDENȚI	1	100 m plat	1966/67	14,248	±0,93	0,0009	6,4	13,713	±0,80	0,008	5,8
			1967/68	14.226	0,92	0,0008	6,5	13,711	0,81	0,008	5,9
	2	1000 m plat	1966/67	3:47,8	23,51	0,25	10,2	3:37,1	20,34	0.20	9,3
			1967/68	3:41,7	20,78	0.21	9,3	3:33,6	18,56	0,18	8,6
	3	Săritura în lungime	1966/67	4,341	0,45	0,004	10,3	4,610	0,44	0,004	9,8
			1967/68	4,363	0,47	0,004	10,5	4,637	0,42	0,004	9,0
	4	Aruncarea greutății(5kg)	1966/67	8,396	1,22	0,012	14,7	8,959	1,17	0,011	13,1
			1967/68	8,848	1,23	0,012	14,5	9,937	1,14	0,011	12,7
	5	Tracțiuni	1966/67	6,641	3,11	0,04	47	7,926	3,37	0,03	42
			1967/68	6,876	3,28	0,04	47	7,933	3,54	0,04	44,6
STUDENTE	1	100 m plat	1966/67	18,769	1,68	0,02	8,9	17,857	1,42	0,01	7,9
			1967/68	18,653	1,70	0,01	9,1	17,685	1,37	0,01	7,9
	2	500 m plat	1966/67	2:22,0	19,51	0,25	13,6	2:10,8	16,80	0,21	12,7
			1967/68	2:17,9	18,33	0,20	13,2	2:07,2	14,00	0,15	11,0
	3	Săritura în lungime	1966/67	2,923	0,41	0,005	13,9	3,189	0,40	0,004	12,6
			1967/68	2,962	0,43	0,004	14,6	3,215	0,40	0,004	12,3
	4	Aruncarea greutății	1966/67	5,144	0,94	0,011	18,2	5,536	0,82	0,009	14,7
			1967/68	5,191	0,84	0.09	16,0	5,614	0,81	0,009	14,3
	5	Flotări	1966/67	—	—	—	—	5,771	3,8	0,05	67,9
			1967/68	4,105	3,6	0,05	50,5	5,902	4,05	0,06	68,3

La majoritatea probelor, valoarea amplitudinii este aproape egală cu valoarea rezultatelor medii, în afară de probele de forță în brațe, unde este de circa trei ori mai mare.

Media rezultatelor obținute la începutul și sfîrșitul anului universitar arată o îmbunătățire semnificativă de la un an la altul, atît la mediile realizate la începutul anului, cît și la cele de la sfîrșitul său, comparate între ele (tabelul 3).

Pe parcursul unui an universitar, media rezultatelor înregistrează îmbunătățiri substanțiale atît la studenți, cît și la studente (tabelul 4).

Tabelul 4

MEDIA ÎMBUNĂTĂȚIRII REZULTATELOR PE PARCURSUL UNUI AN

Nr. crt.	Proba	STUDENȚI		STUDENTE	
		1966/67	1967/68	1966/67	1967/68
1	100 m plat (sec)	0,535	0,515	0,912	0,964
2	1000-500 m plat (sec)	10,76	8,04	12,2	10,7
3	Săritura în lungime (m)	0,269	0,275	0,266	0,253
4	Aruncarea greutății (m)	0,563	0,489	0,392	0,423
5	Tracțiuni-flotări (numărul repetărilor)	1,285	1,057	—	1,797

Tabelul 5

VALOAREA REZULTATELOR REALIZATE ȘI CORESPONDENTUL ÎN NOTE PENTRU FIECARE GRUPĂ

	Grupa	Proba					Procentajul		NOTA ORIENTATIVĂ
		100 m plat (sec)	1000 m plat 500 m plat (min)	Săritura în lungime (m)	Aruncarea greutății (m)	Tracțiuni-flotări	Total	Cumulat	
STUDENȚI	1	12,7	3:15 —	5,15 —	10,50 —	13	10	10	10
	2	12,8 - 13,1	3:16 - 3:21	5,14 - 4,95	10,49 - 9,75	12 - 10	15	25	9
	3	13,2 - 13,4	3:22 - 3:26	4,94 - 4,75	9,74 - 9,20	9	15	40	8
	4	13,5 - 13,9	3:27 - 3:55	4,74 - 4,55	9,19 - 8,60	8 - 7	20	60	7
	5	14,0 - 14,2	3:36 - 3:43	4,54 - 4,35	8,59 - 8,15	6	15	75	6
	6	14,3 - 14,8	3:44 - 3:59	4,34 - 4,11	8,14 - 8,50	5	15	90	5
	7	14,9 —	4:00 —	4,10 —	7,49 —	4	10	100	4
STUDENTE	1	16,1 —	1:52 —	3,75 —	6,65 —	11	10	10	10
	2	16,2 - 16,8	1:53 - 1:58	3,74 - 3,51	6,64 - 6,05	10 - 8	15	25	9
	3	16,9 - 17,1	1:59 - 2:02	3,50 - 3,32	6,04 - 5,79	7 - 6	15	40	8
	4	17,2 - 18,0	2:03 - 2:08	3,31 - 3,19	5,78 - 5,39	5	20	60	7
	5	18,1 - 18,4	2:09 - 2:14	3,18 - 3,00	5,38 - 5,09	4	15	75	6
	6	18,5 - 19,4	2:15 - 2:25	2,99 - 2,69	5,08 - 4,61	3 - 2	15	90	5
	7	19,5 —	2:26 —	2,68 —	4,60 —	1	10	100	4

Folosind rezultatele obținute la verificările făcute la sfîrșitul celor doi ani universitari au fost stabilite valorile concrete care corespund posibilităților de realizare pentru întregul colectiv, împărțit în șapte grupe. Prima grupă, de 10 la sută, reprezintă rezultatele cele mai bune. Ea este urmată de două grupe de rezultate foarte bune (de cîte 15 la sută fiecare), o grupă centrală (de 20 la sută

Tabelul 6

PROCENTUL DE REALIZARE A NORMELOR COMPLEXULUI „INSIGNA DE POLISPORTIV" GRADUL I ȘI II

	Nr. crt.	Proba	Norma		La începutul anului				La sfîrșitul anului			
					Gradul I		Gradul II		Gradul I		Gradul II	
			Gr. I	Gr. II	1966	1967	1966	1967	1967	1968	1967	1968
STUDENȚI	1	100 m plat (sec)	15,0	14,0	85,2	85,2	46,4	48,5	95,5	94,2	71,6	71,2
	2	1000 m plat (min)	4:00	3:45	77,2	85,1	52,5	61,7	90,5	93,2	74,0	77,2
	3	Săritura în lungime (m)	4,00	4,50	82,3	83,8	38,4	41,9	94,4	94,9	65,8	67,5
	4	Aruncarea greutății (m)	8,00	9,50	63,8	67,1	18,0	18,7	81,4	81,1	31,5	31,4
	5	Tracțiuni (numărul repetărilor	4	6	84,8	84,3	59,9	65,3	90,5	90,3	76,7	74,4
STUDENTE	1	100 m plat (sec)	17,5	16,5	24,5	26,7	14,2	15,5	46,4	50,2	16,8	34,6
	2	500 m plat (min)	2:25	2:15	63,5	73,6	41,3	50,7	85,0	90,4	67,3	77,4
	3	Săritura în lungime (m)	3,00	3,40	48,6	51,9	12,9	15,2	75,5	75,7	31,8	35,9
	4	Aruncarea greutății (m)	6,00	7,00	17,3	17,1	2,6	4,4	27,7	31,3	2,6	5,4
	5	Flotări (numărul repetărilor)	7	8	–	20,3	–	16,3	40,4	39,3	30,0	32,0

Tabelul 7

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚII ANULUI I DIN ALTE ȚĂRI

	Anul	Colectivul studiat	N	$\bar{X}$	σ	eM
100 m PLAT	1953/55	Institutul de medicină-Crimeea	609	15,5	± 0,98	± 0,04
	1954	R.P. Polonă	4166	14,16	± 0,85	–
	1957/61	Institutul de medicină - Minsk	–	14,8	–	–
	1962	Universitatea-Sofia	507	14,2	–	–
	1964	Institutul agronomic - Brno (sportivi)	–	13,97	± 0,67	–
	1964	Institutul agronomic - Brno (nesportivi)	–	15,02	± 1,18	–
	1965	Universitatea „Nanyang" – Singapore	407	15,510	–	–
	1966	Universitatea „Nanyang" – Singapore	338	14,910	–	–
	1966	R.P. Polonă	583	13,98	± 0,80	–
SĂRITURA ÎN LUNGIME	1954	Institutele de învățămînt superior-Varșovia	4144	4,45	± 0,43	–
	1964	Institutele de învățămînt superior-Varșovia	626	4,54	± 0,40	–
	1955	Institutul de medicină - Crimeea	575	4,09	± 0,44	–
	1960	Institutul agronomic - Brno	–	4,07	–	–
	1963	Institutul agronomic - Brno	–	4,46	–	–
	1963	Studenții din R.D.G. veniți la studii în România	65	4,74	–	–
	1962	Universitatea - Sofia	493	4,12	–	–
	1965	Institutul de științe economice - Sofia	226	4,23	–	–
	1966	Institutul de științe economice - Sofia	226	4,41	–	–
	1967	Institutul politehnic – Rzeszow	100	4,486	± 0,37	± 0,037

Tabelul 8

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚELE ANULUI I DIN ALTE ȚĂRI

	Anul	Colectivul studiat	N	$\bar{X}$	σ	eM
100 m PLAT	1953/55	Institutul de medicină - Crimeea	–	18,7	–	–
	1954	R.P. Polonă	4373	17,6	± 1,46	–
	1957	Institutul de medicină - Minsk	465	18,3	± 1,45	± 0,07
	1961	Institutul de medicină - Minsk	–	17,5	–	–
	1962/63	Universitatea - Sofia	809	18,5	–	–
	1963	Studenții din R.D.G. veniți la studii în România	63	17,7	–	–
	1964	R.P. Polonă	728	18,1	± 1,31	± 0,19
	1964/65	Universitatea - „Nanyang" - Singapore	144	19,5	–	–
	1965	Institutul de științe economice - Sofia	168	18,7	–	–
	1966	Institutul de științe economice - Sofia	168	17,5	–	–
	1967	Institutul politehnic - Rzeszow	45	18,3	± 1,33	–
SĂRITURA ÎN LUNGIME	1954	R.P. Polonă	2196	3,106	± 0,41	–
	1964	R.P. Polonă	708	3,179	± 0,40	–
	1953/55	Institutul de medicină - Crimeea	–	2,963	–	–
	1957/61	Institutul de medicină - Minsk	451	3,022	± 0,45	± 0,021
	1959/63	Institutul superior de educație fizică - Leipzig	110	3,20	± 0,33	± 0,003
	1960/64	Institutul superior de educație fizică - Leipzig	77	3,24	± 0,34	± 0,004
	1962/63	Universitatea - Sofia	778	2,58	–	–
	1966	Institutul politehnic - Rzeszow	45	3,237	± 0,75	–
ARUNCAREA GREUTĂȚII	1954	R.P. Polonă	2211	4,56	–	–
	1957/61	Institutul de medicină - Minsk	325	4,815	–	–
	1961/63	Institutul superior de educație fizică - Leipzig	–	6,50	–	–
	1962/63	Universitatea - Sofia	787	5,36	–	–
	1964	R.P. Polonă	706	4,23	–	–
	1965/66	Institutul de științe economice - Sofia	–	5,52	–	–
	1967	Institutul agronomic - Brno	–	4,164	–	–
	1967	Institutul politehnic - Rzeszow	45	5,657	–	–

de rezultate medii), urmată de cîte două grupe de rezultate sub medie (de cîte 15 la sută fiecare) și ultima (de 10 la sută), cu rezultatele cele mai slabe. Valoarea rezultatelor realizate și corespondentul fiecărei grupe în note orientative (de la 10 la 4) este dată în tabelul 5.

Normele complexului „Insigna de polisportiv" se realizează între 63,8 și 85,2 la sută pentru gradul I, la începutul anului — masculin și între 17,1 — 73,6 la sută la feminin. La sfîrșitul anului, aceleași norme sînt realizate între 81,1 și 95,5 la sută la masculin și între 27,7 și 85 la sută, la feminin. Normele gradului II se realizează între 18,0 și 65,3 la sută la începutul anului și între 31,4 și 77,2 la sută, la sfîrșitul anului — masculin (tabelul 6).

La feminin, procentul de realizare a normelor gradului II oscilează între 2,6 și 50,7 la sută, la începutul anului și între 2,6 și 77,4 la sută la sfîrșitul anului.

O analiză a rezultatelor medii obținute de studenții diferitelor profile de instituții de învățămînt superior arată că la începutul anului universitar studenții cu cele mai bune rezultate sînt cei din institutele tehnice, urmați de cei din

universități și apoi de cei din institutele medicale; pe ultimele locuri se clasează cei de la institutele pedagogice și agronomice. La sfîrșitul anului, la masculin, rezultatele își păstrează ordinea; la feminin, se produce o schimbare a locurilor între primele două profile de învățămînt, în sensul că pe locul I se clasează universitățile. Locurile 3—4 și 5 rămîn neschimbate față de situația de la începutul anului.

Comparativ cu rezultatele obținute de studenții din anul I din alte institute de învățămînt superior de peste hotare (la probele de 100 de metri plat, săritura în lungime — ambele sexe și la aruncarea greutății — feminin), rezultatele medii ale studenților din România se plasează în jumătatea superioară a clasamentului mediilor (4, 5, 6, 9, 10, 11, 12). La masculin, rezultatele medii la proba de 100 de metri plat obținute în anii 1967 și 1968 depășesc valoarea tuturor rezultatelor care s-au obținut în celelalte țări, iar la săritura în lungime se încadrează în imediata apropiere a celei mai bune medii (tabelul 7).

La feminin, rezultatele medii la cele trei probe se situează la nivelul rezultatelor obținute de studentele din celelalte țări (tabelul 8). Ținînd seama de faptul că efectivele de la care au fost obținute aceste medii la studenții din România au fost numeroase (între 6 000—10 000, iar la studenții din alte țări între 65—4 100 la masculin și 45—2 100 la feminin), valoarea mediilor realizate de studenții români poate fi apreciată ca foarte bună.

Anexa I

	Nr. crt.	Proba	Anul 1962	1963	1966	1967
STUDENȚI	1	100 m plat (sec)	14,560	14,330	14,248	14,226
	2	1000 m plat (min)	3:59,1	3:50,9	3:47,1	3:41,7
	3	Săritura în lungime (m)	4,267	4,262	4,345	4,367
STUDENTE	1	100 m plat (sec)	19,430	19,000	18,769	18,653
	2	500 m plat (min)	2:28,9	2:29,0	2:22,0	2:17,9
	3	Săritura în lungime (m)	2,869	2,880	2,923	2,962
	4	Aruncarea greutății (m)	4,841	4,975	5,144	5,191

Anexa II

	Nr. crt.	Proba	Anul 1964	1967	1968
STUDENȚI	1	100 m plat (sec)	13,870	13,713	13,711
	2	1000 m plat (min)	3:41,0	3:37,1	3:33,6
	3	Săritura în lungime (m)	4,473	4,610	4,637
STUDENTE	1	100 m plat (sec)	17,940	17,857	17,685
	2	500 m plat (min)	2:18,0	2:10,8	2:07,2
	3	Săritura în lungime (m)	3,120	3,189	3,215
	4	Aruncarea greutății (m)	5,530	5,536	5,614

CONCLUZII

1. Nivelul de pregătire cu care intră studenții în primul an de învățămînt superior din seriile 1966 și 1967 este superior față de cel al studenților din seriile

1962 și 1963 (1, 2) atît la masculin, cît și la feminin, la toate probele studiate. În fiecare an, media rezultatelor se îmbunătățește cu valori semnificative din punct de vedere statistic (anexa I).

2. Nivelul de pregătire cu care termină anul I studenții din seriile 1967 și 1968 este superior din punct de vedere al rezultatelor obținute de cei din seria anului 1964, iar îmbunătățirile de la un an la altul sînt semnificative (anexa II).

3. Între rezultatele celor două serii de studenți există un paralelism evident la toate probele studiate. În cadrul fiecărei probe, media rezultatelor din luna octombrie 1966 este apropiată valoric și asemănătoare ca distribuție de frecvență cu rezultatele din luna octombrie 1967, iar rezultatele din luna mai 1967 cu cele din luna mai 1968, ceea ce confirmă veridicitatea rezultatelor.

4. Normele complexului „Insigna de polisportiv" gradul I și II se realizează în proporții inegale la cele două sexe, fiind ușor de obținut la studenți și mai greu accesibile studentelor. Apreciem necesară efectuarea unor corective ale normelor, astfel încît disproporțiile actuale în ceea ce privește posibilitatea realizării lor de studenți să fie remediate.

După modul în care au fost stabilite actualele norme din cadrul complexului „Insigna de polisportiv" se desprinde o insuficientă cunoaștere și evaluare a nivelului de pregătire fizică a tineretului, în general, și a celui de sex feminin, în special. De aici rezultă necesitatea organizării și permanentizării studiului nivelului de pregătire fizică a tineretului de toate vîrstele.

5. În comparație cu rezultatele medii obținute de studenții anului I din alte țări, valoarea rezultatelor studenților din România se încadrează între medie și cele mai bune rezultate, cu toate că numărul înregistrărilor din țara noastră este incomparabil mai mare decît cel din care au rezultat mediile studenților din celelalte țări.

6. Apreciem că îmbunătățirea continuă a nivelului de pregătire al absolvenților învățămîntului mediu și al studenților anului I este o consecință firească a ridicării calității predării educației fizice în învățămînt și a îmbunătățirii condițiilor materiale de desfășurare a acestei activități.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O, ȚIGĂNUȘ MARGARETA, CONSTANTIN GEORGETA, BĂNĂȚAN VALENTINA : Cercetări privind pregătirea fizică a studenților la intrarea în anul I la patru institute de învățămînt superior din București, Litografia Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., București, 1964.
2. BĂNĂȚAN O., ASLĂU A., BĂNĂȚAN VALENTINA, CONSTANTIN GEORGETA ; DRAGOMIR MAGDA, FRAZZEI M., MUJICICOV N., TĂTARU M., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Cercetări cu privire la pregătirea fizică a studenților anului I din instituțiile de învățămînt superior fără profil de educație fizică din R.P.R. în anul 1963/64, Litografia Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., București, 1965.
3. BUCUR C., KLEPP FR., NEAGU M. : Unele probleme actuale privind lecția în învățămîntul superior, Caietul documentar privind selecția pentru sportul de performanță, Consiliul județean U.C.F.S. Timișoara, 1967.
4. DEMEL M., PILITZ ȘT : Dezvoltarea și pregătirea fizică generală a tineretului universitar, rev. „Kultura fizyczna", nr. 8—9, Varșovia, 1966.
5. DRAHOVZAL M., CONFAL R., SIN R., RESENAUER R., SUKOP J. : Studiul dezvoltării aptitudinilor fizice la studenții de la Institutul agronomic din Brno, rev. „Teoria a praxe telesne vychovy", nr. 7, Praga, 1967.
6. KAPITONOV I. : Pentru o organizare mai eficace a lecției de educație fizică în instituțiile de învățămînt superior, rev. „Vaprosî na fiziceskata Kultura", nr. 5, Sofia, 1967.
7. MIHĂILĂ I., BAZILIDIS T., STUPARU N. : Potențialul biologic al tineretului din învățămîntul secundar, Analele educației fizice, seria A, nr. 2, București, 1940.
8. MIHĂILĂ I. : Baremuri și performanțe sportive pentru tineri de la 10—20 ani, Analele educației fizice, nr. 3, anul X, București, 1941.
9. PILITZ ȘT : Dezvoltarea și pregătirea fizică a studenților din Institutul politehnic din Varșovia, rev. „Wychowanie fizyczne i sport" Kwatralink, tom, nr. 1, Varșovia, 1963.

10. PREATKIN P. V., ANDREEV E. T., BROVKEVICI : Nivelul de pregătire fizică a studenților la Institutul de medicină din Minsk, rev. „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî", nr. 9, Moscova, 1965.
11. TAN G. G., FAAPE P. P. : Sportul la Universitatea Nanyang, Physical education Today, vol. XIII, nr. 1/1966, Singapore.
12. VOIDOV F., ZANKINA ELENA, STANCEVA TVETLANA, RAIKOVA LILIANA : Cercetări asupra capacității fizice a studenților admiși în anul I la Universitatea din Sofia în anul școlar 1962/1963, Trudove, tom IX, cartea 3, Sofia, 1966.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport"—în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

CĂI DE PĂTRUNDERE A SPORTULUI ÎN MEDIUL SĂTESC

Prof. DORÎN LĂNCRĂJAN
Secția sport a C.C. al U.T.C.

Educația fizică și sportul constituie o preocupare majoră a statului nostru aflat în plin proces de edificare socialistă. Ele trebuie să fie solicitate ca unele dintre căile de emancipare, mai ales de către tineretul aflat în căutarea modalității proprii de integrare activă în viața cea nouă. Sportul sătesc ocupă un loc distinct și specific în sistemul nostru de educație fizică și sport, fiind un fenomen de masă care continuă, pe de o parte, activitățile tradiționale practicate din cele mai vechi timpuri de săteni, iar pe de altă parte structurează conținutul activității sportive clasice conform unor cerințe și condiții proprii mediului rural.

În dorința firească de a-și apropia profilul preocupărilor de cele din mediul urban, locuitorii satelor integrează formele moderne în cadrul activităților pe care le desfășoară, lucru ce se manifestă prin creșterea considerabilă a ponderii ramurilor sportive noi (jocuri sportive, atletism, ciclism, tenis de masă etc.) și prin instaurarea unui cadru organizatoric complex, care să satisfacă nevoile de practicare a exercițiilor fizice.

În procesul înnoitor de îmbogățire a conținutului activității sportive, o deosebită importanță trebuie acordată căilor prin care sportul pătrunde în mediul rural, mijloacelor practice de folosire a modelelor oferite de către asociațiile sportive deja consolidate.

Scopul acestei lucrări nu este să elucideze întregul mecanism al activității sportive dintr-o comună, dar consideră necesară o privire generală asupra elementelor ei constitutive, pentru a preciza modul prin care se poate interveni, din exterior, în vederea dezvoltării acestei activități.

Activitatea sportivă desfășurată de către locuitorii unei comune are un caracter ciclic, fiecare ciclu compunîndu-se dintr-o stare anterioară, o activitate propriu-zisă și o stare posterioară, care devine stare anterioară pentru ciclul următor (fig. 1).

Starea anterioară (fig. 2) se compune din :

a) starea grupului de participanți (capacități fizice, cunoștințe și deprinderi de practică și organizare sportivă) ;

b) starea bazei materiale din comună ;
c) starea factorilor externi care sprijină activitatea.

Această stare anterioară există ca o premisă a acțiunilor concrete și poartă în sine și motivația care le va declanșa. Starea anterioară durează o perioadă de timp care desparte două acțiuni sportive concrete. În această perioadă se desfășoară o serie de acțiuni de pregătire a competițiilor, dintre care numai cele

de asigurare materială solicită intervenția fizică, restul fiind de natură informativă, adică discuții mobilizatoare, conceperea programelor de desfășurare etc. Aceste acțiuni sporesc calitatea stării anterioare în care se află comuna.

Activitatea propriu-zisă este condiționată în mare măsură de conținutul elementelor stării anterioare, îndeosebi de starea de pregătire a grupului de participanți, ca organizatori și practicanți ai exercițiilor fizice. Activitatea propriu-zisă (relativ redusă ca timp față de perioada anterioară sau cea posterioară) se desfășoară, în general, duminica, la interval de una sau două săptămîni. În perioada care urmează, se instalează o stare care cuprinde aceleași elemente ca starea anterioară, însă cu adausurile acumulate în decursul activității practice.

Din analiza figurii 2 reiese faptul că, pentru a îmbunătăți activitatea dintr-o asociație sportivă, nu se poate interveni direct, deoarece aceasta trebuie să fie rezultatul acțiunii proprii a locuitorilor din comună, care dețin într-o stare anterioară cunoștințele și deprinderile necesare și își manifestă propriile capacități fizice în acțiunea respectivă.

Deci, este nevoie de mobilizarea și instruirea cetățenilor pentru a participa la activitatea sportivă și aceasta se poate realiza numai prin asigurarea unor informații care să creeze, pe de o parte, motivația aderării la această activitate, iar pe de altă parte, să pună la dispoziție cunoștințele necesare învățării ramurilor sportive și organizării procesului.

Cunoștințele sînt asimilate diferențiat, în funcție de poziția fiecărui cetățean față de activitatea sportivă (practicant, organizator sau spectator). Ele sînt păstrate fie în memorie, fie înregistrate material (tipărituri, benzi de magnetofon, filme etc.). Conținutul global al acestora sintetizează date despre :

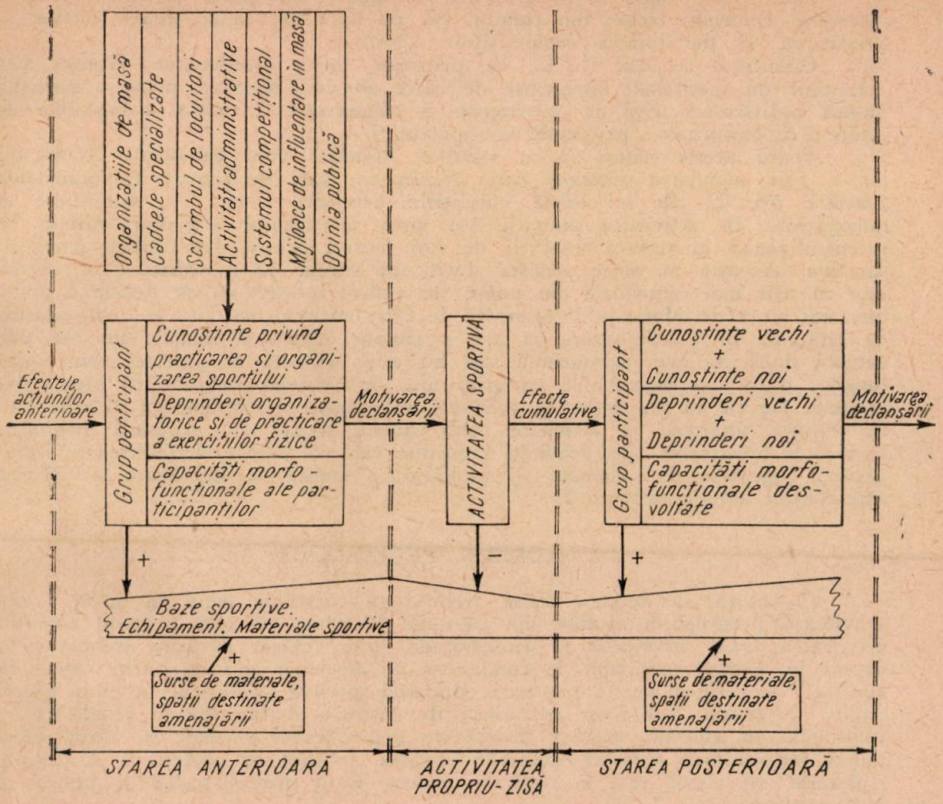
— organizarea activității în ansamblu (colaborare cu diferiți factori, stilul de muncă al consiliului de conducere al asociației, programarea activității etc.) ;

— organizarea formelor de practicare a exercițiilor fizice (formele de practicare individuală, competițiile sportive oficiale și amicale, activități cultural-sportive etc.) ;

— amenajările de baze sportive și asigurarea materialelor sportive necesare ;
— conținutul și metodica disciplinelor sportive ;
— munca educativă și formele eficiente de mobilizare în activitatea sportivă ;
— desfășurarea curentă a evenimentului sportiv intern și internațional.

În condițiile în care satul nostru contemporan este integrat în schimbul intens de bunuri materiale și culturale, căile de informare sportivă sînt din ce în ce mai multe și mai diverse ;

— organizațiile de masă și organele de stat cu atribuții pe linia sportului ;
— cadrele specializate ;
— schimbul de populație între diferite localități ;
— activitățile sportive demonstrative ;
— sistemul competițional ;
— mijloacele de informare în masă ;
— opinia publică.



1. ORGANIZAȚIILE DE MASĂ ȘI DE STAT, CU ATRIBUȚII PE LINIA SPORTULUI

Practica a demonstrat că, pentru a cuprinde masele de cetățeni într-o activitate sportivă organizată, este nevoie de un număr mare de activiști voluntari, de cele mai diverse profesii și vîrste, care să milliteze și să organizeze în mod direct activitatea, pe baza cunoștințelor dobîndite anterior pe diferite căi.

În această idee, Uniunea Tineretului Comunist, datorită capacității sale de mobilizare, a fost investită să răspundă nemijlocit de sportul sătesc (prin intermediul asociațiilor sportive — organele sale de specialitate) primind sprijinul celorlalte organe și organizații cu atribuții reieșite din *„Legea nr. 29 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport"*.

Într-un cadru organizatoric adecvat, pe baza unui calendar sportiv propriu și a măsurilor orientative privitoare la asigurarea bazei materiale, un larg activ de cetățeni își aduce contribuția la răspîndirea și consolidarea sportului sătesc.

Fondul de informații necesar activității din comună se transmite în cadrul instruirilor periodice, precum și cu ocazia consfătuirilor metodice la care participă activiști ai organizațiilor U.T.C., membri ai consiliilor de conducere ale asociațiilor sportive, instructori și arbitri voluntari, alte cadre cu munci de răspundere din comună.

În afară de transmiterea sarcinilor generale și a programării acțiunilor intercomunale, în cadrul acestor instruiri se generalizează o serie de activități reușite, se prezintă modele de organizare internă a asociațiilor, se pun la dispoziție materialele documentare și de propagandă etc.

Este foarte important ca problemele asimilate în cadrul instruirilor să fie transmise celorlalți factori din comună și, pe baza lor, să se treacă concret la pregătirea și desfășurarea competițiilor sportive.

Comitetul comunal U.T.C., ca principal factor coordonator, lărgește aria acțiunilor de specialitate întreprinse de către asociația sportivă, printr-o susținută muncă politico-educativă de convingere și cointeresiare a tuturor categoriilor de cetățeni ca organizatori, practicanți sau spectatori.

Toate aceste măsuri au ca rezultat formarea unor cunoștințe (conținutul lor a fost menționat anterior) care rămîn ca bază de trecere la activitatea practică ori de cîte ori există condițiile necesare. Fondul de cunoștințe se îmbogățește în activitatea practică tot prin intermediul activului obștesc, se recentralizează în vederea stabilirii de noi măsuri pentru dezvoltarea activității sportive. Aceasta nu poate persista decît sub formă de informație; o comună este cu atît mai consolidată din punct de vedere sportiv, cu cît deține o cantitate mai mare de informație înregistrată de către un grup mai larg sau mai restrîns de cetățeni. În ambele cazuri, ea are o situație critică și anume: nu mai este actuală dacă nu este împrospătată sau nu este susținută de practică timp îndelungat; dacă este deținută de un grup mic de locuitori, care fie că pleacă din comună, fie că nu mai doresc să activeze, informația se înstrăinează de colectivul ce trebuie angrenat în activitate. Din aceste cauze este necesară instruirea periodică, menținerea unei activități continue care să solicite verificarea și îmbogățirea bagajului de informații și, totodată, o muncă de stabilizare a cadrelor care conduc activitatea sportivă.

2. CADRELE SPECIALIZATE

Profesorul de educație fizică trebuie să constituie polul în jurul căruia gravitează preocupările sportive din comună. El poate influența în mod hotărîtor activitatea, prin autoritatea sa profesională, prin funcția pe care trebuie să o dețină în cadrul consiliului de conducere al asociației sportive, prin faptul că generații de cetățeni poartă amprenta educației sportive primite de la el în timpul anilor de școală. Este firesc ca munca de instruire desfășurată în școală să fie continuată în asociația sportivă. Școala nu poate deveni o cetate în afara căreia rămîn preocupările comunei, deoarece aceasta ar face ca profesorul să lucreze unilateral cu elevii, care în realitate trăiesc și în mediul școlar și în cel al vieții satului.

Rolul educației sportive dobîndite în școală rămîne, la cetățenii care depășesc vîrsta școlarității, un bun cîștigat ce trebuie dezvoltat mai departe. Profesorul de educație fizică imprimă amprenta formației sale profesionale pe întreaga activitate; sporturile pe care le va preda la școală se vor bucura de cel mai mare interes din partea locuitorilor și ele vor fi practicate cu precădere în cadrul asociației sportive.

Generațiile educate în acest spirit de către profesori vor deveni susținătoarele morale și materiale ale activității sportive.

În fiecare comună există o serie de intelectuali și cadre tehnice de alte specialități care, manifestînd interes pentru sport, au obținut o specializare fie în cadrul unor sporturi practicate anterior, fie în cadrul cursurilor pentru instructori și arbitri sportivi. Alături de profesorul de specialitate, aceștia își aduc contribuția la pregătirea tinerilor în secțiile pe ramuri de sport, dau girul celor mai eficiente măsuri organizatorice menite să mobilizeze masele de cetățeni la practicarea sportului și asigură cunoștințele de specialitate în vederea dezvoltării sportului.

3. SCHIMBUL DE POPULAȚIE ÎNTRE DIFERITE LOCALITĂȚI

Populația satelor a înregistrat modificări evidente; mase de oameni se deplasează spre oraș, unii definitiv, iar alții pentru perioade limitate (școală, calificare, armată etc.). Pe de altă parte, în sate vin o serie de specialiști ce se integrează în noile preocupări economice și culturale ale acestora.

Este prevăzut ca, în anii următori, aplicarea noilor măsuri referitoare la agricultură să determine o creștere masivă a numărului cadrelor calificate în mediul rural, precum și a specialiștilor cu pregătire medie și superioară.

Este de remarcat că, în general, cei ce vin în comune sînt tineri și aduc cu ei deprinderile și cunoștințele dobîndite în diferite școli sau în activitățile sportive urbane, în virtutea cărora simt nevoia de a practica activitatea sportivă.

Acestora li se adaugă tinerii întorși de la satisfacerea stagiului militar și un număr însemnat de elevi și studenți ce-și petrec vacanțele în comune și care, prin activitatea sportivă ce și-o organizează, reușesc să-i antreneze și pe ceilalți locuitori.

În afară de această cale prin care purtătorii informației sportive pătrund inevitabil în comune (de unde derivă necesitatea de a fi organizați și folosiți de către asociațiile sportive), există o formă dirijată a schimbului prin care, la nivelul comunei, sînt desemnați să activeze, pentru o perioadă limitată, o serie de specialiști :

— cadre de specialitate din aparatul U.T.C. și C.J.E.F.S. ajută periodic asociațiile sportive ;

— arbitrii trimiși să conducă meciurile din sistemul competițional ;

— profesori de specialitate din școlile de la orașe și sportivi de performanță ce răspund (pe linie obștească) de activitatea asociației sportive din comună ;

— practica studenților Institutului de educație fizică și sport ;

— patronarea asociațiilor sportive de către diferite cluburi sportive.

4. ACTIVITĂȚI DEMONSTRATIVE

Aceste acțiuni, organizate cu ajutorul unor echipe și sportivi fruntași, se dovedesc deosebit de utile, deoarece creează o motivație puternică care-i mobilizează pe tineri la practicarea sportului, iar pe planul instruirii dau posibilitatea unei intuiții directe a tehnicii și tacticii.

Formele cu ajutorul cărora se realizează aceste acțiuni sînt fie concursurile demonstrative model, la una sau mai multe ramuri sportive, cînd întreg programul este susținut de sportivii ce s-au deplasat în comună, fie o serie de întreceri integrate în cadrul unei duminici cultural-sportive unde se desfășoară și alte activități cu locuitorii comunei.

Cei ce contribuie la realizarea activităților demonstrative sînt echipele sătești avansate ; ele se deplasează în asociațiile sportive cu o activitate mai slabă. Echipele din asociațiile și cluburile sportive orășenești ce se deplasează la sate și echipele avansate organizează jocuri de școală în centrele de inițiere pentru diferite ramuri sportive, în afară de desfășurarea strictă a întrecerilor sau poartă o serie de discuții și organizează acțiuni în cadrul cărora tinerii din sate își însușesc deprinderi din ramurile sportive.

5. SISTEMUL COMPETIȚIONAL

Competițiile organizate la nivelul centrelor de comune, al județelor sau pe țară dau posibilitatea să se facă un intens schimb de informații în domeniul acestei activități. Se face un schimb direct între echipele participante în ceea ce privește tehnica sporturilor respective, se verifică și se compară stadiul de pregătire, de concepție și de organizare a sportului din comună față de celelalte comune ; se face, în același timp, un schimb de experiență între instructorii sportivi și activiștii care colaborează la organizarea activității. Participanții la competiție văd alte sporturi, alte modalități de rezolvare a problemelor, diferite feluri de comportare a sportivilor în competiții, precum și o serie de soluții tehnice privind amenajarea bazelor sportive, ce le vor aplica în activitatea viitoare și în comunele lor. Totodată, sistemul competițional stimulează factorii răspunzători din comune să pregătească cît mai bine echipele care vor reprezenta culorile asociațiilor sportive.

Datorită acestor vaste influențe, fazele superioare ale competițiilor trebuie organizate la un nivel cît mai ridicat, așa fel, încît să ofere participanților imaginea activității spre care trebuie să tindă.

6. MIJLOACELE DE INFORMARE ÎN MASĂ

Radioul, televiziunea, presa au pătruns în cele mai îndepărtate sate ; ele dau posibilitatea transmiterii unei mari cantități de informație despre metodologia sporturilor și despre evenimentul sportiv, desfășurat la cele mai înalte niveluri.

Comentariile ce se fac cu prilejul transmisiilor sportive înarmează săteanul cu cunoștințe și îl mobilizează pentru practicarea unor noi ramuri sportive.

Emisiunile de televiziune dau posibilitatea sportivilor să-și clarifice imaginea execuției diferitelor procedee tehnice, prezintă noi soluții de acțiune tactică în competiții.

Fotbalul este cunoscut în amănunțime de majoritatea locuitorilor de la sate, tocmai datorită volumului mare de transmisii televizate a meciurilor. Aceeași receptivitate se manifestă și față de alte ramuri sportive, constatîndu-se, mai ales după transmisiile competițiilor internaționale cu mare miză, o perioadă de emulație pentru sportul respectiv.

Cartea de specialitate și publicațiile de popularizare a sportului sînt tot mai mult căutate, datorită interesului care se manifestă față de această activitate și a cerințelor complexe ce le ridică organizarea ei.

Includerea în conținutul informațiilor difuzate în masă a aspectelor legate direct de preocupările sportive de la nivelul satelor este de o certă utilitate.

7. OPINIA PUBLICĂ

Ca un rezultat al militării pentru sport și al educației sportive dirijate spre masa de săteni se formează opinia publică, care sintetizează ideile vehiculate, apreciază valorile sportive, creează reacția pro și contra activității sportive, determină integrarea cu entuziasm sau indiferență, indirect sau direct în fenomenul sportiv contemporan.

Sportul se integrează tot mai mult în cadrul opiniei sătenilor și reorientează spectatorul și participantul de la preocupări religioase sau de alt gen, spre terenul de sport. Bătrînii, care nu au avut niciodată tangențe cu sportul pînă la această vîrstă, fac și ei o preocupare din acesta.

Opinia satului abordează critic fenomenul sportiv, apreciind valoarea acțiunilor desfășurate, comportarea sportivilor și, totodată, solicită activități la un nivel ridicat capabile să satisfacă mîndria sportivă a comunei.

În ultimă instanță, această opinie reflectă gradul de însușire a cunoștințelor sportive de către locuitorii comunei, existența unei stări favorabile pentru trecerea de la intenție la acțiune, folosind aportul unor cercuri largi de cetățeni la rezolvarea problemelor organizatorice și materiale ale asociației sportive.

★

Dezvoltarea activității sportive de masă ridică probleme multiple, dintre care cea a cunoașterii și folosirii complexului de căi prin care se poate influența reușita acțiunilor se impune a fi mereu în atenția factorilor de răspundere, pentru ca sportul să pătrundă tot mai mult în mediul rural, ca unul dintre mijloacele importante de întărire a sănătății și de ridicare a capacității de muncă a tineretului.

Fiziologia efortului sportiv

AFECŢIUNI HIPERFUNCŢIONALE ALE APARATULUI STATOKINETIC, SPECIFICE SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ*)

Dr. NICOLAE STĂNESCU
Centrul de medicină sportivă — Bucureşti

Datele de traumatologie sportivă din ultimii ani ridică problema elucidării unei categorii noi de afecţiuni, grupă ce se distinge prin însăşi lipsa elementului traumatic. Această mult controversată categorie se impune în practica medico-sportivă, nu atît prin considerentele ei ştiinţifice, ci, mai ales, prin prezenţa unui mare număr de forme de astfel de cazuri, care ridică atît probleme de diagnostic, cît mai ales de tratament. Diferenţierea în această grupă a unui număr de entităţi clinice cu *specificitate sportivă* a fost justificată, atît de considerente etiopatogenice, cît şi de cele de incidenţă statistică şi localizare anatomică.

Ponderea mare (22,9 la sută, din datele noastre) pe care aceste afecţiuni traumatologice o ocupă, comparativ cu cele de cauză net traumatică (34,1 la sută), impune studierea complexă a problemei. O serie de cercetări au căutat să elucideze, formulînd concepţii patogenice şi folosind diverse terminologii. La Cava, Palacco şi Clerle (9)

*) Acest articol a fost prezentat la cel de-al XVIII-lea Congres F.I.M.S., Oxford, sept. 1970.

(Italia), studiază o serie de astfel de afecțiuni comunicînd observațiile lor la lucrările celui de al VIII-lea Congres Internațional de Medicină Sportivă de la Triest 1954.

În cadrul celui de al XII-lea Congres de Medicină Sportivă — Moscova 1960, E. Mathé (R.S.C.), N. Priorov, L. Philippova, Z. Mironova (U.R.S.S.), M. Banko (Bulgaria), B. Horvath (Ungaria), F. Heiss (R.F.G.) denumesc aceste afecțiuni MICROTRAUMATISME SPORTIVE, încercînd să exprime atît etiopatogenia, cît și specificitatea acestora.

Poli și Pasini (18) (Italia) încearcă să facă și ei unele aprecieri etiopatogenice în comunicarea lor la cel de al XLV-lea Congres al Societății Italiene de Ortopedie — Roma 1961.

Z. Mironova (19) (U.R.S.S.) face în cadrul Institutului Central de Traumatologie și Ortopedie din Moscova un studiu pe perioada 1952—1957 analizînd 1865 de traumatisme sportive. La Cava (9) (Italia) face în perioada 1954—1959 un amplu studiu pe 458 000 de sportivi găsind că grupa acestor afecțiuni ocupă 6 la sută din totalul traumatismelor. I. Stavrache (16) (România) în 1961 apreciază la 28,5 la sută afecțiunile microtraumatice, față de 34,1 la sută cele de origină net traumatică.

Diversitatea de interpretare etiopatogenică a acestor afecțiuni a generat și o terminologie bogată. Astfel, o serie de autori : N. Priorov (15), Z. Mironova (19) (U.R.S.S.), V. Novak, V. Krejci (13) (R.S.C.) ș.a. le încadrează în grupa MICROTRAUMATISMELOR. Zappala și Vincenti (18) folosesc termenul de MIOPATIE FIBROCLAZICĂ pentru localizarea musculară a acestora. La Cava (9) introduce termenul de TECHNOPATIE pentru noțiunea de specificitate sportivă și cel de ENTEZITA pentru expresia patogenicilor. M. Sankov (19) (Bulgaria) denumește localizarea periostală PERIOSTOPATIE DINAMICĂ. Termenul de MIOZITĂ e folosit de autorii Moraru, Ioanete, Pop și Joja (12) (România).

În elucidarea etiopatogeniei acestor afecțiuni au fost incriminați următorii factori :

— microtraumatismele (Priorov) (15), (T. Vinogradova) (19). (A. Dortheimer, O. Popescu) (4) ;

— traumatismul cronic (V. Mkrtchian, P. Smbatian) (19) ;

— tulburări circulatorii și limfatice (M. Bankov, Mateev, Horvath) (19) ;

— supraantrenamentul și oboseala (A. Sěrbniakov, T. Kolytchrova) (19) ;

— microleziuni localizate (V. Dobrovolski) (3) ;

— tulburări ale activității nervoase centrale și vegetative (V. Novak, V. Krejci) (13) ;

— tulburări nervoase periferice (N. Priorov) (15) ;

— modificări biochimice locale (B. Kassavina, L. Mousykant) (8).

În vederea clasificării acestor probleme în ultimii 10 ani am efectuat o serie de studii clinice, statistice, biochimice, histologice,

histochimice şi terapeutice. O parte din datele culese au fost publicate în lucrări anterioare. În cea de faţă vom încerca să facem o privire de ansamblu, sintetizînd datele adunate.

METODA DE LUCRU

Pentru efectuarea studiului a fost necesară, mai întîi, precizarea cadrului diagnosticului pozitiv al acestor afecţiuni, indiferent de localizarea lor la nivelul aparatului statokinetic. Pentru o mai uşoară înţelegere vom anticipa faptul că noi am găsit că denumirea cea mai logică a acestor afecţiuni este de *afecţiuni traumatice sportive hiperfuncţionale,* titulatură ce o vom susţine cu argumente în cursul lucrării. Selecţionarea acestor tipuri de afecţiuni specifice am făcut-o folosindu-ne de date anamnestice, clinice, biochimice, histochimice şi în final la proba terapeutică.

Cazurile selecţionate au fost supuse studiului statistic comparativ, atît cu datele autorului, cît şi cu cele ale altor cercetători.

Pentru elucidarea etiopatogeniei acestor afecţiuni am folosit, în afara datelor clinice, în special date histochimice şi biochimice. În mod practic selecţia cazurilor s-a făcut în modul următor : au fost reţinute diverse afecţiuni traumatice ale aparatului statokinetic, care printr-o anamneză strînsă nu au prezentat nici un traumatism în antecedentele al căror debut a fost insiduos şi evoluţia progresivă sau de tip recidivant strîns legată de efortul fizic sportiv. La aceste cazuri s-au efectuat următoarele probe biochimice : dozarea acidului sialic, mucoproteine şi glicoproteine sanguine, TSGP, electroforeză VSH, dozarea 17 cetosteroizilor. În funcţie de caz s-au efectuat puncţii biopsice sau recoltări de ţesuturi intraoperator sau experimental, iar la ţesuturile respective s-au efectuat studii histochimice pentru evidenţierea stării mucopolizaharidelor şi a gradului lor de depolimerizare folosind extracţii enzimatice cu hialuronidază şi heparină.

DATELE OBŢINUTE

Datele statistice obţinute din studiul morbidităţii traumatologice a sportivilor de performanţă arată o creştere a ponderii afecţiunilor hiperfuncţionale. Astfel, la serviciul de traumatologie al Centrului de medicină sportivă Bucureşti în cursul anului 1967 au fost înregistrate 213 de astfel de afecţiuni ((22,9 la sută), în timp ce traumatismele pure au reprezentat 319 (34,1 la sută) ((tabelul 1).

Dintre localizările acestor afecţiuni, cea mai frecventă a fost la nivelul ţesutului muscular 7,3 la sută, urmată de ţesutul tendinos 5,2 la sută. Datele anamnestice au evidenţiat lipsa unui factor traumatic pur, relevînd în schimb supraîncărcări funcţionale, folosirea unor antrenamente cu faze anaerobe (interval-trainingue, circuitul, antrenamentul izometric), stări de oboseală, supraantrenament etc. La o mare parte din cazuri s-a precizat existenţa unei pregătiri timpurii supra-

Tabelul 1

ANALIZA ETIOPATOGENICĂ A AFECȚIUNILOR TRAUMATICE ȘI HIPERFUNCȚIONALE TRATATE ÎN CURSUL ANULUI 1967 LA CENTRUL DE MEDICINĂ SPORTIVĂ-BUCUREȘTI

TOTAL CAZURI TRATATE DE AFECȚIUNI TRAUMATICE 938 DIN CARE:

Țesutul	Traumatisme pure		Hiperfuncționale:		
	Forme clinice	Nr. cazuri	Forme clinice		Nr. cazuri
Mușchi	Întinderi-rupturi	83	Miozite		53
Tendoane	Rupturi tendoane	–	Tendinite		50
Ligamente, aponevroze, inserții	Întinderi-smulgeri	38	Entezite		22
Periost	Contuzii	12	Periostite		22
Articulații	Entorse	176	Periartrite-artroze	8	
			Periartrite	21	
			Artroze	32	66
			Capsulite	1	
			Sinovite	4	
				66	
Total cazuri:		319 34,1%			213 22,9%
Alte afecțiuni traumatice cazuri: 406					

solicitante. Debutul bolii insiduos de tulburări discrete neurocirculatorii periferice urmînd deseori unor perioade de suprasolicitare fizică sau nervoasă (examene). Evoluția bolii s-a făcut, de obicei, cu continuarea pregătirii sportive sau în condițiile reluării ei pe un fond nevindecat, curba evolutivă simptomatică fiind de formă intermitentă, dar cu profil general lent, progresiv.

Examenul local a evidențiat de exemplu, în cazul localizărilor musculare, o împăstare limitată a zonei, cu hipertemie locală, durere la presiune și la mobilizarea, mai ales activă, a respectivei grupe musculare.

Examenul de laborator a arătat o creștere marcată a acidului sialic în sînge (metoda Saifer-Gerstenfeld) pînă la valori de 80—100 mg la sută a seromucoidului (metoda La Huega-Popper) și a glicoproteinelor (metoda Solovieva), în unele cazuri cu mult înaintea apariției manifestărilor clinice, TSGP, VSH, glicemia și fosfotaza alcalină în limite normale.

În unele cazuri, la care evoluția a dus în final la actul operator, s-au prelevat fragmente tisulare din mușchi și tendoane asupra cărora s-a efectuat un examen microscopic histologic și histochimic. La acestea, în afara studiului morfologic, s-au efectuat colorații pen-

tru evidenţierea mucopolizaharidelor — Hotchins-McManus, periodic acid Schiff (pentru MPZ neutre) şi metoda Hale (pentru MPZ acide — în special acidul hialuronic). La aceleaşi preparate s-a pregătit al doilea rînd de secţiuni asupra cărora s-au efectuat extracţii enzimatice cu hialuronidază şi heparină. După tratarea acestora cu enzimele amintite în urma depolimerizării MPZ, coloraţiile acestora au scăzut mult în intensitate. S-a putut aprecia, astfel, prin extracţii fracţionate de 30—60—90 de minute rapiditatea cu care au fost depolimerizate MPZ din respectivul ţesut, deci indirect gradul de uzură, de „îmbătrînire" a substanţei collagene din regiunea respectivă.

DISCUŢIA REZULTATELOR

Rezultatele observaţiilor noastre, în special ale celor histochimice, biochimice, ne permit să tragem concluzia că la baza acestor afecţiuni stă, în primul rînd, tulburarea metabolismului mucopolizaharidelor localizată la o anumită regiune anatomică a aparatului statokinetic. În acest fel se produce un dezechilibru între solicitările biomecanice ale efortului sportiv şi calităţile fizico-chimice şi funcţionale ale ţesuturilor ce îl efectuează. Aceste tulburări la început se traduc prin simple alterări ale metabolismului tisular, care nu mai poate face faţă dacă suprasolicitarea încetează sau diminuă.

Este, deci, vorba de o *afecţiune dismetabolică,* care recunoaşte ca etiopatogenie un dezechilibru ţesut-enzime (substrat-ferment) cu expresie locală a dereglărilor de supraantrenament. Aşadar, este vorba de expresii localizate de supraantrenament a aparatului statokinetic în cadrul unor tulburări generale complexe, dovedite de noi prin modificările humorale produse şi evidenţiate prin probele biochimice descrise.

De aceea considerăm că denumirea generică de microtraumatisme nu exprimă conţinutul etiopatogenic al acestor afecţiuni şi nici specificitatea lor pentru sport. În pregătirea sportivă se foloseşte antrenamentul funcţionalităţii, care prin greşeli de pregătire poate ajunge la hiperfuncţionalităţi, deci noi considerăm că termenul mai adecvat ar fi de AFECŢIUNI HIPERFUNCŢIONALE REITERATIVE LOCALIZATE ALE APARATULUI STATOKINETIC (afecţiuni HRL).

Mecanismul intim patogenic este exprimat prin tulburări în metabolismul mucopolizaharidelor componente ale substanţei fundamentale, în sensul unei accelerări a depolimerizării lor şi a unei labilităţi

mai mari a legăturilor lor. În sprijinul acestor afirmații aducem datele biochimice și histochimice sus-menționate. Faptul cel mai important este acela că aceste modificări, de multe ori, preced apariția fenomenelor clinice manifeste, fapt care aduce un puternic sprijin interpretării noastre. Preexistența unor astfel de modificări a fost demonstrată și de lucrările de histopatologie ale autorilor I. Stavrache și L. Georgescu (16).

De aceea toate celelalte fenomene ca : tulburări circulatorii (V. Novak, V. Krejci), limfatice (Horvath), neurocirculatorii periferice (N. Priorov), de reorganizare morfologică (V. Dobrovolski) sînt factori secundari sau cel mult factori adjuvanți. Mai apropiată ar fi concepția cercetătorilor B. Kassavina și L. Mausykant care, pornind de la acțiunea microtraumatismelor și trecînd prin tulburările de tip ischemic, ating problema alterărilor proteinelor componente tisulare cu perturbarea metabolismului myoalbumină-fermenți fosforilanți energetici.

În interpretarea noastră concepția e mai complexă. Noi considerăm că alterarea metabolică se adresează țesutului colagen nespecific, fapt care ne permite să interpretăm în aceeași idee și celelalte afecțiuni localizate la nivelul țesutului tendinos, la aparatul periarticular și articular, la formațiuni anatomice, care conțin fibre musculare cu metabolismul energetic ce ar suferi modificările presupuse de acești autori.

De asemenea, noi considerăm că aceste afecțiuni sînt numai *expresii locale ale unor alterări generale,* în special al sistemului neuroendocrin și al sistemului diencefalo-hipofizo-suprarenal-gonadic. În această idee datele obținute de noi prin dozarea 17 cetosteroizilor urinari, simplă sau după activare cu ACTH, sprijină existența unor fenomene de astenie (de oboseală prin suprasolicitare) și la nivelul acestor sisteme generale. În sprijinul acestor ipoteze vin și datele lui N. Priorov (15), care prin studii de E.E.G. la sportivii antrenați, neantrenați și la cei cu astfel de leziuni incrimină și această componență neuro-endocrină. Lucrările lui N. Polivoda (14), care studiază corelația statistică a acestor afecțiuni cu oboseala în diferite perioade competiționale, vin să întărească aceste supoziții prin solicitarea atît a factorilor fizici, cît mai ales a celor neurovegetativi, dată de angajările afectivo-emoționale specifice formelor competiționale.

CONCLUZII

1. Suprasolicitarea complexă în unele cazuri la sportivii de performanță se poate materializa și prin forme localizate la nivele diferite ale aparatului statokinetic.

2. Intitularea acestora ca leziuni microtraumatice nu corespunde fiindcă ea nu exprimă nici conținutul etiopatogenic al acestora și nici specificitatea sportivă a lor, deoarece pregătirea sportivă folosește solicitarea funcționalității, deci, în anumite cazuri se depășește limita acestora și în nici un caz a unor elemente traumatice.

3. Aceste afecțiuni după interpretarea noastră sînt *forme localizate de supraantrenament ale aparatului statokinetic* în cadrul unor sindroame generale.

4. Mecanismul intim este dezechilibrul între sollicitările biomecanice ale efortului sportiv și proprietățile fizico-chimice și funcționale ale țesutului respectiv. În cadrul unor modificări generale, suprasolicitarea prezintă localizări date de anumiți factori de tehnică și metodică sportivă exprimați prin tulburarea echilibrului țesut-enzimă, care are ca efect depolimerizarea mucopolizaharidelor din substanța fundamentală a țesutului colagen, fapt dovedit de noi prin date de histochimie și biochimie.

5. Această concepție interpretativă poate explica localizarea acestor afecțiuni la toate componentele anatomice ale aparatului statokinetic (mușchi, tendoane, articulații etc.).

6. Considerăm că titulatura adecvată ar fi de *afecțiuni hiperfuncționale localizate ale aparatului statokinetic.*

7. În această concepție, afecțiunile cuprinse ridică probleme deosebit de importante în diagnosticul lor pozitiv și diferențial, în terapeutica lor precum și în metodica instruirii legate de stricta specificitate sportivă a acestora.

BIBLIOGRAFIE

1. DESIN D. F. : Prevenirea traumatismelor în sport, Editura C.F.S., 1954.
2. DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D. : Traumatologie sportivă, Ed. tineretului, 1958.
3. DOBROVOLSKI V. : Les lesions dites microtraumas sportifs chroniques, le mechanism de leur developpement, leur distinction avec les traumas-lêgeres. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
4. DORTHEIMER A., POPESCU O. : Le microtraumatism sportif dans la genese de la maladie d'insertion et des tendons et certaines particularités de celle-ci. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
5. GEORGESCU M., DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Probleme medicale ale antrenamentului sportiv. Editura U.C.F.S., 1964.
6. HEISS F. : La prophylaxie des microtraumas sportifs. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
7. HORVATH B. : Les microtraumatismes des sportifs. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
8. KASSAVINA B., MOUSYKANT L. : Du mecanisme et de la signification de certaines modifications biochimiques du tissu musculaire dans le trauma. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
9. LA CAVA G. : Lesions chroniques polymicrotraumatiques du sport. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1964.
10. LATTANZIO R. : Le rotture muscolari dello sport. Med. dello Sport 1965, vol. 5, nr. 3, pag. 191.
11. MATHÉ E. : Les microtraumas sportifs et leur traitement. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
12. MORARU M., IOANETE M., JOJA G. : Considerațiuni asupra miozitelor localizate posttraumatice la sportivi, Caiet documentar nr. 2, Cluj, 1959.
13. NOVAK V., KREJCI V. : Les microtraumatismes des os et des articulations chez les sportifs. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.

14. POLIVODA N. : Le traumatism sportif en fonction de la fatigue aux differents periodes de la competition. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
15. PRIOROV N. : Le microtrauma cronique comme cause des lesions durables de la structure et de la fonction de l'appareil osteoarticulaire chez le sportif. Al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.
16. STAVRACHE I. : Studiu clinic și histopatologic al leziunilor tendinoase la sportivi. A IV-a Conferință M.C.F., București, 27—28 mai, 1960.
17. STĂNESCU N. : Considerațiuni histopatologice, histochimice și biochimice în etiologia unor afecțiuni traumatice hiperfuncționale la sportivii de performanță. Consfătuirea M.C.F., București, 24—25 nov. 1967.
18. ZAPPALA G. și colab. : Elementi di Medicina e Traumatologia dello sport. Roma, 1960.
19. * * * : Lucrările celui de al XII-lea Congres de Medicină Sportivă, Moscova, 1960.

În atenția abonaților la revista noastră

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

OPINII CONSULTAȚII

Lector DUMITRU ALEXANDRESCU,
Lector ION DUMITRU,
Lector SORIN DRĂGHIȚĂ,
Asist. ION STĂNESCU,
Asist. ȘTEFAN GHEMEȘ
Institutul de educație fizică și sport

OBSERVAȚII PRIVIND PROCEDEUL „FLOP"

Întrecerile de atletism din cadrul Jocurilor Olimpice din Mexic au scos în evidență o serie de campioni ale căror rezultate excepționale i-au consacrat. Printre ei se numără și Richard Fosbury (S.U.A.). Nu numai rezultatul cu care a cîștigat proba de săritură în înălțime l-a impus specialiștilor, dar și tehnica sa originală de trecere a ștachetei.

În concursurile care au urmat au apărut o serie de săritori și săritoare adepți ai procedeului lui Richard Fosbury, cu care au obținut rezultate deosebite.

Discuțiile cu privire la noul procedeu împărțiseră pe specialiști în două tabere. Unii eliminau din capul locului eficiența și posibilitățile de răspîndire a noului procedeu tehnic. Alții, dimpotrivă, considerau acest procedeu ca o nouă etapă în evoluția tehnicii săriturii în înălțime așa cum O'Brien a revoluționat tehnica aruncării greutății.

Din dorința de a contribui la elucidarea acestei probleme, am organizat un experiment ale cărui rezultate sînt expuse în articolul de față, încercare care apreciem că reușește să convingă despre utilitatea și accesibilitatea noului procedeu tehnic, cînd posibilitățile individuale ale săritorului o cer. În această privință, rezultatele campioanei noastre Cornelia Popescu sînt concludente.

Performanțele realizate cu această tehnică au la bază folosirea rațională a energiei elanului și a forței de desprindere, care sînt transformate cu multă eficiență în forțe ascensionale. La aceasta se adaugă trecerea centrului de greutate a corpului aproape de ștachetă, în momentul cel mai înalt al traiectoriei zborului. Din analiza cinegramei săriturii lui Richard Fosbury, publicată în revista „Die Lehre der Leichtathletik" Nr. 42/12.11.1968 și 43/19.11.1968, precum și din observațiile efectuate în timpul experimentului, putem re-

Educație fizică și sport, nr. 1, 1971, pag. 51

zuma astfel avantajele și dezavantajele acestei sărituri.

AVANTAJE

1. Învățarea acestei tehnici este accesibilă datorită atît simplității, atractivității cît și condițiilor ușurate în care se face transformarea vitezei orizontale în viteză ascensională. Această tehnică este ușor de executat, întrucît nu ridică atît de multe probleme ca procedeul rostogolirii ventrale; cu ajutorul procedeului cu răsturnare dorsală sînt eliminate multe posibilități de a atinge sau doborî ștacheta.

2. Viteza elanului, în cadrul săriturii cu răsturnare dorsală, este evident mai mare decît în cadrul sărituri cu rostogolire ventrală.

3. Atacul este natural, asemănător celui de la săritura în lungime și, ca atare, mai ușor de învățat și efectuat în comparație cu aceeași mișcare de la rostogolirea ventrală.

DEZAVANTAJE

1. În comparație cu procedeul rostogolirii ventrale, forțele de avîntare (piciorul de atac, brațele) nu se manifestă în toată plenitudinea lor.

2. Nu se poate pune în evidență avantajul creat de executarea bătăii blocate.

3. Se poate executa numai în condițiile unei bune dotări privind locul de aterizare, care este absolut obligatoriu să fie amenajat corespunzător.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Subiecți: 136 de studenții de la I.E.F.S.

Locul: I.E.F.S. (sala de atletism).

Condiții: sector de sărituri dotat cu saltele din material plastic pentru aterizare.

Experimentul s-a efectuat în cursul lunii decembrie 1968, iar rezultatele lui au fost comunicate în cadrul sesiunii de comunicări științifice a Catedrei de atletism a I.E.F.S.

Studenții participanți la experiment au sărit în decursul școlarizării cu ajutorul altor procedee: rostogolire ventrală, rostogolire laterală, forfecare, păşire. Cînd s-a desfășurat experimentul, nu cunoșteau procedeul lui Richard Fosbury, decît din transmisiunile de televiziune și din unele fotografii publicate în ziarul „Sportul". Nu au învățat și nu s-au antrenat în acest procedeu în condiții organizate (lecții, concursuri etc.).

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

În tabelul de rezultate s-au înscris mai întîi recordurile personale ale tuturor participanților la experiment, conform declarațiilor lor verbale, prin alte procedee decît cel al lui Richard Fosbury. Subliniem că aceste performanțe au fost stabilite în condițiile în care studenții participaseră la concursuri de trecerea normelor, în mai multe rînduri. Rezultatele lor au fost împărțite în două grupe: cele realizate cu procedeul rostogolirii ventrale și cele cu alte procedee.

S-a organizat apoi un singur concurs în care cei 136 de studenți au sărit numai prin procedeul Fosbury, fără a primi vreo indicație deosebită.

Rezultatele obținute au fost înscrise în cele trei grafice anexate la articolul de față.

Date fiind aceste condiții în care s-a desfășurat experimentul, în interpretarea rezultatelor am pornit de la următoarele: dacă studentul marca o diferență mai mică de 5 cm între performanța record și performanța obținută prin proce-

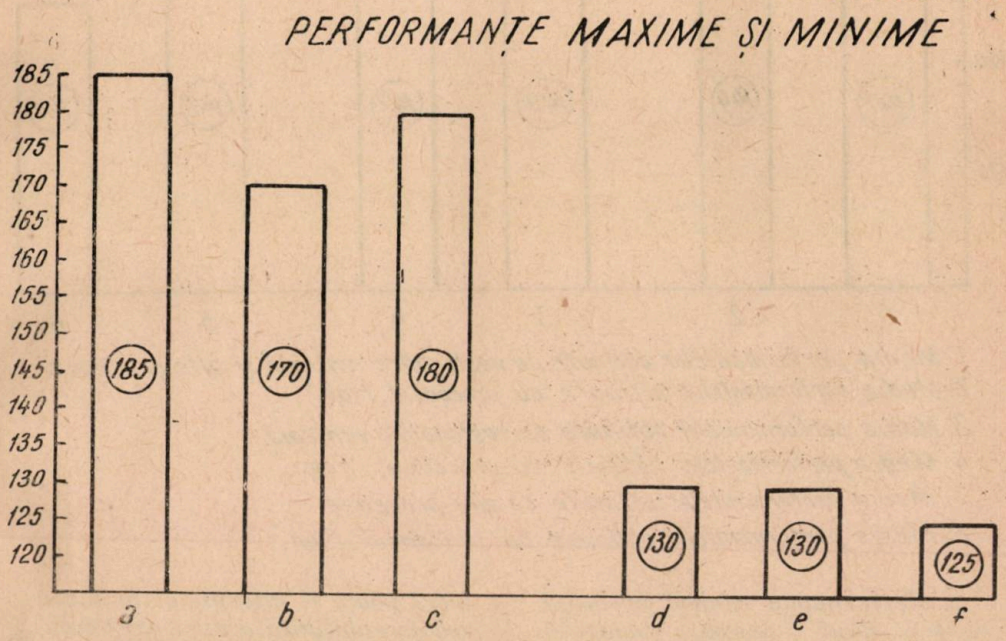
deul Fosbury, am socotit diferența normală și pledează pentru o mai mare eficacitate a acestui procedeu.

Iată și rezultatele obținute în urma experimentului, din interpretarea celor trei grafice.

Din analiza graficului nr. 1 reiese :

Performanța maximă obținută cu alte procedee este de 170 cm (păşire). Cu procedeul lui R. Fosbury, studentul a obținut doar 150 cm, adică —20 cm. Nici despre acest student nu se poate afirma cu certitudine că ar fi putut repeta această performanță (170 cm).

Graficul nr. 1.



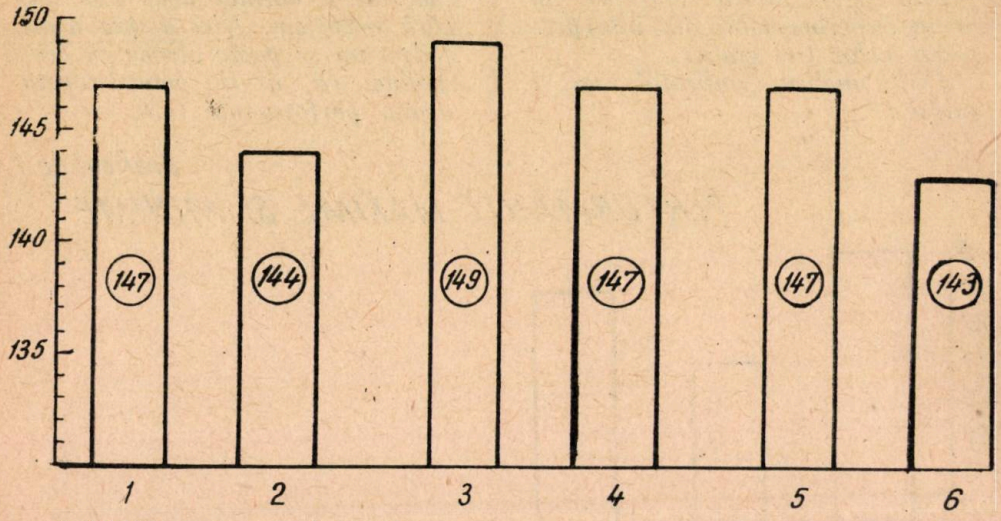
a. Performanța maximă obținută cu rostogolire ventrală.
b. Performanța maximă obținută cu alte procedee.
c. Performanța maximă obținută cu procedeul „Flop"
d. Performanța minimă obținută cu rostogolire v
e. Performanța minimă obținută cu alte procedee.
f. Performanța minimă obținută cu procedeul „Flop".

1. Performanța maximă, obținută prin procedeul rostogolirii ventrale, a fost realizată de un singur student (185 cm). (La ora experimentului nu se putea afirma că el ar fi putut să repete această performanță). Cu procedeul lui Fosbury, a realizat numai 170 cm, adică —15 cm.

Performanța maximă obținută cu procedeul lui Richard Fosbury este de 180 cm. Ea a fost realizată de un student care sărise „oficial" 180 cm. Acesta și-a egalat propriul record. Despre el cunoaștem că este capabil să repete performanța și cu rostogolire ventrală, fiind atlet activ.

Graficul nr. 2

MEDIA PERFORMANȚELOR



1. Media performanțelor obținute cu rostogolire ventrală și alte procedee.
2. Media performanțelor obținute cu procedeul „Flop".
3. Media performanțelor obținute cu rostogolire ventrală.
4. Media performanțelor obținute cu procedeul „Flop."
5. Media performanțelor obținute cu alte procedee.
6. Media performanțelor obținute cu procedeul „Flop".

2. Performanța minimă obținută cu procedeul rostogolire ventrală este de 130 cm și a fost obținută de doi studenți care, cu procedeul lui R. Fosbury, au obținut 125 cm, respectiv 135 cm, adică —5 și +5 cm.

Performanța minimă obținută cu procedeul lui R. Fosbury este de 125 cm și a fost obținută de un student care are ca record 130 cm prin rostogolire ventrală deci —5 cm.

Se remarcă faptul că rezultatele minime obținute cu procedeul lui R. Fosbury sînt fie egale, fie superioare (cu o singură excepție care însă se încadrează în coeficientul de 5 cm) rezultatelor maxime ale acelorași studenți. Acest lucru poate fi interpretat în favoarea accesibilității acestei noi tehnici.

În ceea ce privește performanța maximă, trebuie remarcat faptul că doi dintre studenți (care au obținut rezultate inferioare recordurilor lor) nu au fost în activitatea atletică multă vreme (vacanța), iar rezultatele lor cele mai bune au fost obținute în timpul cînd aveau posibilitatea de a sări mai des la orele practice din semestrul al II-lea (primăvara și vara).

Observații mai interesante se desprind din graficul nr. 2.

1. Media performanțelor pe 136 de cazuri, obținute prin rostogolirea ventrală și alte procedee este de 147 cm, în timp ce media performanțelor pe același număr de

cazuri, obținute prin procedeul lui Richard Fosbury este de 144 cm. Diferența de 3 cm este normală și pledează în favoarea procedeului lui R. Fosbury, datorită faptului că performanțele obținute cu alte procedee au fost stabilite, în general, după mai multe concursuri și cu pregătire, în timp ce performanțele obținute cu noul procedeu au fost realizate într-un singur concurs.

2. Media performanțelor obținute numai prin rostogolire ventrală este de 149 cm, în timp ce media performanțelor obținute prin procedeul lui R. Fosbury, corespunzătoare cazurilor prin rostogolire ventrală, este de 147 cm. Deci, o diferență de —2 cm. Și în acest caz, datorită acelorași cauze, procedeul lui R. Fosbury poate fi socotit ca mai avantajos.

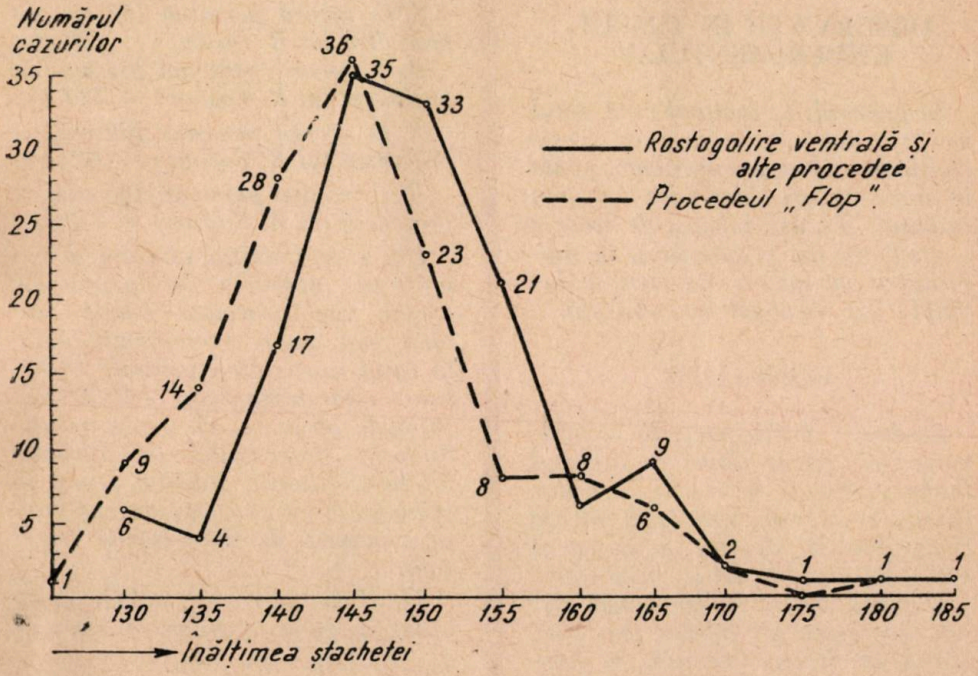
3. Mai interesantă apare compararea mediilor obținute prin alte procedee tehnice decît rostogolirea ventrală, cu media performanțelor obținute cu noul procedeu : 147 cm față de 143 cm. Deci —4 cm. Și în acest caz, luînd în considerare coeficientul de —5 cm, putem pleda în favoarea procedeului lui R. Fosbury. În sprijinul acestei afirmații vine și faptul că procedeul rostogolirii ventrale este foarte pretențios ca învățare, în comparație cu forfecarea, păşirea sau rostogolirea laterală.

Din graficul nr. 3 putem desprinde :

Performanțele obținute cu procedeul lui Richard Fosbury se gru-

Graficul nr. 3

REPARTIZAREA SĂRITURILOR DUPĂ VALOAREA ÎNĂLȚIMII



peză aproape identic pe scara performanțelor, cu excepția cotei 135 cm (14 cazuri, față de 4); 140 cm: 28 față de 17; 150 cm: 33 față de 23; 155 cm: 21 față de 8. Este interesant felul cum sînt repartizate cazurile la cota 160 cm (cazurile R. Fosbury le întrec pe celelalte); aceasta se datorește însă faptului că experimentul a fost făcut pe un număr restrîns de cazuri.

În rest, diferențele sînt neglijabile.

OBSERVAȚII ÎN TIMPUL EXPERIMENTULUI

În general, la înălțimi mici, totul merge ușor; pe măsură ce crește înălțimea, lipsa de experiență, poate în unele cazuri chiar frica, își spun cuvîntul. Totuși, tehnica de trecere a ștachetei nu se alterează, în majoritatea cazurilor, așa cum se întîmplă cu rostogolirea ventrală.

CONCLUZII

Studenții participanți la experiment l-au văzut sărind pe Richard Fosbury numai cu ocazia Jocurilor Olimpice. Nu au avut la dispoziție cinegrame și nici nu au depus o activitate organizată în acest sens.

O parte dintre studenți, mai ales cei din anul al III-lea, au avut ocazia să învețe metodic, să participe la mai multe concursuri de săritură în înălțime cu alte procedee: rostogolire ventrală, rostogolire laterală, forfecare, păşire. Ca atare, diferențele care apar între rezultatele cu procedeul lui R. Fosbury și altele, dacă sînt mai mici de 5 cm le putem socoti ca normale.

Din 136 de studenți participanți la experiment, un număr de 98 au obținut performanțe cu procedeul lui R. Fosbury mai mici de 5 cm, egale sau mai mari decît performanțele lor maxime, obținute cu alte procedee. Acest rezultat este echivalent cu un procent de 72 la sută.

Unele cazuri ni se par mai interesante:

B. I. record personal 180 cm, cu procedeul lui R. Fosbury a realizat 180 cm.

A. C. record personal 140 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 160 cm.

D. D. record personal 145 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 165 cm.

S. C. record personal 155 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 130 cm.

B. T. record personal 155 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 130 cm.

P. D. record personal 160 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 145 cm.

R. C. record personal 165 cm, cu procedeul lui R. Fosbury = 150 cm.

Din experimentul efectuat, a reieșit că metodica de învățare a acestui nou procedeu tehnic este mult mai puțin pretențioasă decît în cazul rostogolirii ventrale. Acest lucru este demonstrat atît de rezultatele obținute, cît și de aplicativitatea procedeului lui Richard Fosbury, datorită atacului ușurat în comparație cu rostogolirea ventrală și a poziției de desprindere naturală.

Locul de aterizare trebuie amenajat cu grijă, putîndu-se sări numai pe saltele de burete.

La ora actuală, săritura în înălțime cu răsturnare dorsală a devenit un procedeu tehnic cu răspîndire largă, avînd precizate, din punct de vedere tehnic și biomecanic, toate fazele unei sărituri. În acest sens, rezultatele tot mai bune și pleiada de săritori tineri care au adoptat acest procedeu constituie un răspuns excelent la întrebarea inițială legată de eficiența acestei tehnici.

FILE DE ISTORIE

CONTRIBUŢIA PROFESORULUI THEODOR BERESCU LA DEZVOLTAREA ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT DIN ORAŞUL IAŞI

Asist. EUGENIA RĂDULESCU
Lector ALICE LUCA
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi
Facultatea de educaţie fizică

În ultimii ani, preocupările legate de istoria activităţii de educaţie fizică din diferite regiuni ale ţării au crescut considerabil. Ele au şi rolul de a face cunoscută activitatea în acest domeniu, a unor personalităţi, despre care în prezent se cunoaşte prea puţin.

În această idee, ne propunem să prezentăm activitatea desfăşurată de profesorul ieşean Theodor Berescu.

Theodor Berescu s-a născut la 29 aprilie 1874 şi a murit în vîrstă de 83 de ani, la 3 martie 1957.

Profesorul de educaţie fizică povesteşte într-una din însemnările lăsate motivele care l-au determinat să îmbrăţişeze această meserie : *„...încă din copilărie aveam o înclinare firească pentru gimnastică, sport, jocuri, plăcîndu-mi să practic zilnic această disciplină. Această înclinare am cultivat-o şi completat-o prin citirea diverselor tratate de specialitate. Ele mi-au întărit convingerea că problema educaţiei fizice, necunoscută şi neapreciată pe vremea aceea, va deveni în curînd o problemă de stat, şi chiar un factor important în educarea poporului nostru. Bazat pe aceste motive, mi-am început activitatea încă de tînăr. Aceasta se datoreşte în parte şi renumitului circ „Sidoli", care prin reprezentaţiile ce le dădea în Iaşi, reuşise să creeze o atmosferă favorabilă practicării gimnasticii în rîndul tineretului local."* (Notă autobiografică — Theodor Berescu).

După absolvirea şcolii primare, se înscrie la şcoala de gimnastică din Iaşi, unde îl are ca profesor pe Vasile Negrutzi, unul din promotorii activităţii sportive ieşene în perioada anilor 1880—1902. Profesorul Negrutzi este cunoscut prin activitatea lui susţinută în

legătură cu răspîndirea educației fizice în rîndul tineretului. Astfel, într-un articol publicat în presa vremii, în legătură cu o serbare organizată de el, erau relatate următoarele : *„aseară, mare succes pentru Vasile Negrutzi și elevii săi. Toate numerele din program au fost aplaudate. Tinerii gimnaști Chirilescu, Berescu, Nicolau au uimit publicul prin preciziunea, siguranța și abilitatea cu care au executat cele mai grele și mai îndrăznețe figuri"*.

Profesorul Theodor Berescu a desfășurat o bogată activitate didactică, educativă, metodică și obștească. A funcționat 45 de ani ca profesor de educație fizică în orașele Buzău, Huși și Iași, precum și ca instructor de gimnastică în cadrul *„Societății de gimnastică, sport și muzică"* din Iași și al *„Societății de gimnastică și tir"*, al căror inițiator și organizator a fost profesorul Vasile Negrutzi. În legătură cu aceasta el declară : *„Împreună cu un grup de prieteni printre care : Chirilescu, C. Ionescu, I. Ionescu, N. Rotaru, O. Teodoreanu, V. Alexandrescu am înființat în Tătărași, într-un grajd al locuinței lui I. Ionescu, o societate de gimnastică. Am făcut acest lucru deoarece societatea „Turn Verein" refuzase să ne primească să facem gimnastică în localul său din strada Gîndul. Dădeam reprezentații, din fondul cărora ne procuram aparate și costume de gimnastică. Profesorul V. Negrutzi, vizitînd societatea noastră și văzînd dragostea ce o aveam pentru gimnastică, ne-a invitat la el acasă și a înființat „Societatea de gimnastică și tir", ale cărei cursuri absolvindu-le, ne-am putut prezenta în baza diplomei de absolvire la concursul ce se ținea în Iași pentru cadrele de gimnastică de la liceele și gimnaziile din Moldova (conform legii învățămîntului din 1864)"*.

Reușind la acest concurs, Theodor Berescu este numit, în anul 1895, supraveghetor de ordine la Liceul „Traian" din Turnu-Severin, începîndu-și astfel cariera didactică.

În 1896 funcționează ca maestru de gimnastică cu titlul de suplinitor la liceul din Buzău.

În anii următori, pînă la ieșirea la pensie (1938), a funcționat la Școala normală „Vasile Lupu", la gimnaziul și seminarul pedagogic din Iași.

În toate acțiunile întreprinse, profesorul Th. Berescu s-a remarcat ca un bun pedagog și un bun organizator al excursiilor și serbărilor din școlile la care a funcționat. Cu privire la aceasta, amintim excursiile cu elevii din ultimele clase în diferite regiuni ale țării, în special în Ardeal, iar în anul 1908 o frumoasă excursie la Roma și Neapole, la care au participat peste 100 de elevi și mai mulți profesori ai Liceului național.

În decursul carierei sale, profesorul Theodor Berescu a fost mult sprijinit și încurajat de prietenii și profesorii săi. Printre ei, profesorul Paul Bujor, decanul Facultății de științe naturale a universității ieșene, i-a fost cel mai puternic sprijinitor și îndrumător. Acesta își făcuse studiile în școlile din Apus, unde problema educației fizice începuse să preocupe pe pedagogi, oameni de știință și tineretul.

De-a lungul celor 45 de ani de activitate în domeniul educației fizice, pe lîngă faptul că a fost profesor, Theodor Berescu s-a ocupat și de răspîndirea activității sportive în rîndul maselor, înființînd în acest scop unele școli și instituții sportive. În anul 1902, ia ființă *„Societatea de gimnastică, sport și muzică"* din Iași, sub președinția academicianului Paul Bujor, societate care își încetează activitatea în 1945. Fondată de profesori universitari și ai școlilor secundare, maeștri de gimnastică și muzică, societatea avea următorul scop :

a) să procure membrilor săi mijloacele necesare pentru gimnastică și îndeletniciri sportive, precum și pentru muzică prin exerciții corale și ansambluri instrumentale ;

b) să dezvolte gustul pentru exercițiile fizice ;

c) să contribuie pe cît posibil la educarea fizică și estetică a tineretului ;

d) să formeze un personal apt pentru predarea gimnasticii în școlile publice și private din țară ;

e) să construiască un local propriu, în care să se poată aduna membrii societății.

În ședința din 28 mai 1903 a societății, s-a ales următorul comitet de conducere :

— Paul Bujor — președinte, V. Teodoreanu — vicepreședinte, C. Ionescu — secretar, Vasile Negruțzi și Theodor Berescu — maeștri de gimnastică, Gheorghe Scorpan — maestru de muzică și casier.

În cadrul activității sale extrașcolare, profesorul Theodor Berescu înființează, în anul 1899, o școală de pregătire a profesorilor de educație fizică, în cadrul căreia se predau cursuri teoretice și practice.

În activitatea sa practică, Theodor Berescu folosește, atît exerciții la aparate, din sistemul german, cît și exerciții din sistemul de gimnastică suedeză. Ca membru al comitetului de conducere a Societății de gimnastică, sport și muzică, ia parte la construirea primului parc sportiv din Dealul Copoului, unde se vor organiza serbări școlare anuale.

Theodor Berescu face parte din comitetul de organizare a unor mari manifestări sportive de masă, printre care amintim serbarea școlară din anul 1913, la care se prezintă un ansamblu de gimnastică format din 3 000 de elevi, cifră fantastică în țara noastră pe vremea aceea, cînd sportul de masă nu-și avea încă un loc bine precizat în activitatea tineretului.

De asemenea, are merite deosebite în construirea cabanei din beton armat de pe Ceahlău și a strandului din Iași.

A organizat numeroase concursuri de oină, precum și marele Concurs național de la Constanța, la care au participat și 150 de elevi din Iași. Cu o serie de intelectuali ai Iașului, a alcătuit o echipă de gimnastică care lucra pe lîngă Societatea de gimnastică, sport și muzică.

Activitatea publicistică a profesorului Theodor Berescu s-a concretizat în cîteva articole publicate în revistele *„Ceahlăul"* și *„Cultura Română"*. Ar fi putut scrie mai mult, dacă ar fi avut o îndrumare mai serioasă și alte condiții, după cum declară el însuși : *„Încă înainte de a fi pensionat, adunasem materiale necesare (note și date), care speram să-mi servească la întocmirea unui scurt istoric al educației fizice aici, la Iași, oraș care și în acest domeniu a avut un rol important, ca și în toate celelalte chestiuni culturale și sociale ale țării. Al doilea război mondial a distrus întreaga arhivă a Societății de gimnastică, sport și muzică, cum și notele și datele personale ce le aveam, care de asemenea au fost distruse o dată cu casa în care locuiam în cartierul Copou"*.

Activitatea de peste 45 de ani în domeniul educației fizice i-a fost răsplătită prin înalte distincții.

În activitatea sa, a avut de întîmpinat multe greutăți, care însă nu l-au descurajat. Își manifestă satisfacția că după 1944, problema educației fizice a devenit o problemă de stat. Citățm : *„Astăzi însă, sub actualul regim, educația fizică a devenit o problemă de stat și un factor important pentru regenerarea fizică a poporului. De aceea, sînt mulțumit să-mi văd idealul realizat, după o muncă de aproape 50 de ani"*.

În concluzie, profesorul de educație fizică Theodor Berescu, în lunga sa carieră, a adus o serie de idei progresiste, a muncit cu mult entuziasm, marcînd un punct luminos în dezvoltarea activității de educație fizică din orașul Iași.

BIBLIOGRAFIE

1. BERESCU T. : Note autobiografice.
2. RAICU-BANCEA EUGENIA, ENESCU N. C. : Profesorul Ion Bucovineanu.
3. RAICU-BANCEA EUGENIA : Contribuția profesorului Paul Bujor la dezvoltarea educației fizice de masă, rev. Educație fizică și sport, 1968, nr. 7.
4. RAICU-BANCEA EUGENIA : Profesorul Vasile Negrutzi, rev. Educație fizică și sport, 1968, nr. 12.
5. * * * : Analele științifice ale Universității „Al. I. Cuza", Iași, Secțiunea a III-a.
6. * * * : Ziarul local „Mișcarea", iulie, 1913.
7. * * * : „Cultura Română", 1904, an. I, nr. 9, Iași.

meridiane

FOTBAL MODERN—
ANTRENAMENT MODERN

MILAN NAVARA
Președintele Colegiului de antrenori
Clubul „Spartak"—Praga

Fotbalul modern impune cerințe mari fiecărui jucător. El se caracterizează prin volumul mare de lucru, prin intensitate alternativă și printr-o cantitate de mișcări cu structuri variate și diferite combinări. Dacă în valorificarea procesului de antrenament pornim de la factorii menționați, vedem că am reușit să îndeplinim condițiile cerute de fotbalul contemporan numai din punct de vedere al volumului de lucru depus în antrenament. Creșterea numărului de antrenamente, concepția justă despre perioada de pregătire, în multe secții, numărul kilometrilor parcurși, folosirea noilor metode de antrenament sînt factorii care au influențat pozitiv nivelul pregătirii și a formei sportive a jucătorilor.

Abordarea procesului de antrenament numai din punct de vedere cantitativ nu poate fi suficientă. La creșterea volumului de lucru în antrenament s-a omis calitatea lui, care este reprezentată prin tehnica mișcării, prin nivelul general al jucătorilor, prin stadiul optim al aptitudinilor speciale de mișcare, orientate în special spre viteza complexă, capacitatea de întoarcere în joc și detenta. Comparația făcută cu adversarii noștri de seamă din străinătate arată că am făcut față ritmului cerut, dar în ceea ce privește nivelul atins în execuția mișcărilor, în ușurința de a rezolva situațiile jocului, viteza și capacitatea de întoarcere există deosebiri pregnante. Modificările în conținutul procesului de antrenament pe care le-a adoptat fotbalul nostru cu 10—12 ani în urmă erau fundamentale, dar în perioada actuală va fi necesară alegerea celor mai

Educație fizică și sport, nr. 1, 1971, pag. 61

avantajoase proporții între diferitele elemente constitutive ale acestui proces și orientarea spre înlăturarea deficiențelor tradiționale.

Într-o serie de secții predomină încă antrenamentul de durată cu intensitate mijlocie, adesea cu conținut repetat — un număr oarecare de alergări pe teren variat sau plat, același mod de perfecționare și repetare a tehnicii prin exerciții limitate, o includere stereotipă a diverselor forme de antrenament pe intervale, în cerc și la țintă. Aceste antrenamente mențin și măresc capacitatea de antrenament, pregătirea fizică și concepția despre joc a diferitelor echipe, dar influențează mult mai puțin tehnica și nivelul de mișcare al jucătorilor. Un antrenament condus astfel, fără o alternare corespunzătoare a intensității, fără o varietate a mijloacelor și metodelor folosite influențează astfel antrenamentul făcîndu-l „o muncă silită", fără satisfacția pe care ți-o oferă mișcarea.

O altă problemă care influențează nivelul mișcărilor și întreaga activitate a jucătorilor este insuficienta apreciere a metodei de însușire a structurii de bază a mișcărilor — metodele de bază ale alergării, ale startului și ale săriturii. Este surprinzător numărul mare de jucători cu clasificare superioară care nu știu să alerge și să sară corect din punct de vedere tehnic; cauza principală a acestei deficiențe să n-o căutăm la antrenorii fotbalului de performanță, ci la antrenorii care se ocupă de tineret, deoarece jucătorii vin cu aceste deprinderi greșit consolidate din echipele de juniori, școlare și de tineret.

Părerile despre jocurile colective, care nu au apreciat tehnica individuală a sportivilor, aparțin trecutului. Înțelegerea modernă a jocului este bazată pe nivelul tehnic ridicat al fiecărui sportiv. Dacă apreciem stadiul actual din acest punct de vedere, vedem că în multe secții perfecționăm numai tehnica, în condiții optime, în cadrul exercițiilor de pregătire, în jocurile pregătitoare și în jocurile propriu-zise.

Față de perfecționarea tehnicii, legată de aptitudinile de mișcare (viteză, întoarcere) sau în condiții dificile, avem rezerve. Merită o mențiune specială problema perfecționării tehnicii în condiții dificile. De exemplu, în cazul unui joc nepermis al adversarului — înghesuire, ținere, împingere — se neglijează exersarea unei anumite activități de joc a fotbalistului în poziție sau mișcare netipică (cădere, aplecare, culcat, săritură, întoarcere, alergare înapoi). De asemenea, nu folosim terenuri dificile (umede — cu iarbă, netede — cu zgură, noroioase) pentru perfecționarea tehnicii atît din punct de vedere economic (teren, mingi), cît și din punct de vedere tehnic. În majoritatea cazurilor evităm jocurile. Și tocmai perfecționarea activității sportivilor în aceste condiții dificile, cu mingi suficiente și cu folosirea tuturor exercițiilor de pregătire și de joc ar contribui desigur la creșterea nivelului tehnic al jucătorilor.

De problema tehnicii sînt legate și metodele învechite de dezvoltare a aptitudinilor de mișcare în etapa principală. Prin noțiunea de dezvoltare a vitezei și a capacității de întoarcere mulți antrenori înțeleg numai un anumit număr de alergări pe teren plat. Va fi necesar ca și aici să se afirme capacitatea creatoare a antrenorilor.

O cale deosebit de importantă în obținerea creșterii nivelului tehnic al jucătorilor este și antrenamentul individual. Metodica antrenamentului individual este subordonată particularităților personale ale jucătorului, pe de o parte, și înlăturarea deficiențelor sale, pe de altă parte. La noi este frecvent uzitată înlăturarea deficiențelor prin antrenamentul individual. Această poziție este nejustă deoarece ea atrage o anumită plafonare a jucătorilor și adesea duce la micșorarea randamentului întregii echipe. Numărul insuficient de individualități proeminente este tipic pentru toate echipele noastre de performanță. Îl menționăm îndeosebi la jucătorii atacanți.

Din problematica largă a tehnicii să amintim subaprecierea fentelor. Trebuie spus că în materialele noastre metodice nu apare, în mod practic, modul ei de efectuare sau problema fentei, în general. Dacă proiectăm pe ecran o serie de meciuri și numărăm situațiile în care demersurile adversarilor în apărare erau o reacție la acțiunea „telegrafică" a jucătorului atacant, vedem în practicarea sistematică a fentei un nou aport la creșterea capacității tehnice a jucătorilor noștri. Pentru ilustrare, să luăm cazul înconjurării adversarului. Câți jucători au în inventarul lor motric numai una sau două metode pe care adversarul le cunoaște dinainte și este pregătit pentru ele? Exemple se pot da multe și fiecare le cunoaște. De aceea, analiza problemei exercițiilor înșelătoare, îndeosebi legată de activitatea de atac a sportivului, poate constitui una dintre condițiile de bază ale îmbunătățirii calitative a procesului de antrenament.

Ca încheiere la această temă, trebuie să acceptăm că tehnica superioară legată de nivelul mișcărilor și stadiul optim al aptitudinilor speciale de mișcare influențează pregnant înțelegerea jocului în ansamblu și aceasta apare în fotbalul nostru (mai cu seamă în comparație cu vîrfurile sau media sportivă europeană) ca învechită, ineficace, nevalabilă.

O altă rezervă pe care o avem și care este direct legată de unele observații menționate, este poziția față de metodele de antrenament. În ultima vreme, au apărut în toate ramurile sportive, și deci și în fotbal, o serie de noi metode de antrenament. Acest impuls a influențat munca antrenorilor noștri, dar în anumite cazuri a produs și o oarecare dezorientare. Menționăm numai o scurtă caracterizare și semnele ei tipice.

În principiu, distingem trei metode fundamentale de antrenament: prin repetare, cu intervale și alternativă. Fiecare dintre ele are o însemnătate specifică și printr-o justă corelație putem să obținem efectul dorit în antrenament. Toate celelalte metode (gradare, fartlek, sub presiune, în circuit și cu un anumit scop) sînt metode auxiliare și le includem în metodele de bază. Importanța lor rezidă mai mult în folosirea în anumite perioade sau pentru imprimarea caracterului variat al antrenamentului.

Metoda repetărilor *rezolvă:*

— exercițiul și perfecționarea structurii mișcărilor cu și fără minge;

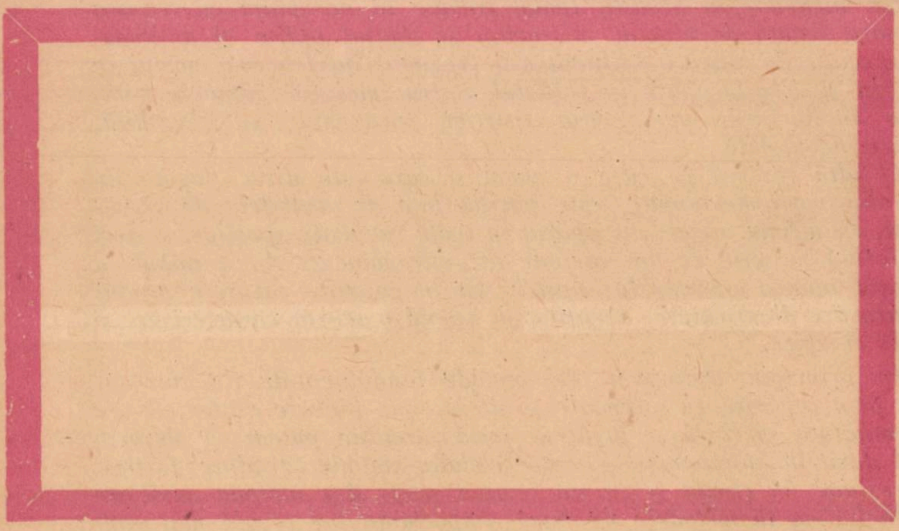
— dezvoltarea aptitudinilor de mișcare legate de structurile tipice ale mișcării, de tehnică.

În primul caz este vorba de repetarea curentă a unei mișcări cu o intensitate mică, pînă la mijlocie, fără odihnă. De exemplu, repetarea activității de joc a sportivilor, a tehnicii alergării și a săriturilor.

În al doilea caz, avem în vedere dezvoltarea aptitudinilor de mișcare și perfecționare a tehnicii, cu un efort corespunzător și cu odihnă optimă. Îndeosebi, nerespectarea odihnei, „economia de timp" nu realizează scopul urmărit prin metoda repetării. La orice efort de viteză, cu și fără minge, trebuie să existe repaus, care să permită odihna jucătorilor, pentru a efectua alt exercițiu, cu aceeași intensitate. După cercetările practice, frecvența pulsului poate fi un indiciu. Pulsul trebuie să scadă înainte de un alt efort la 90—100 de pulsații pe minut. De exemplu, în efortul depus în seria starturilor cu preluarea mingii și cu șutare (3 × 15—25 m), intervalul de odihnă oscilează între 3 și 5 minute.

Pe scurt, despre metoda cu intervale.

În ultima vreme, antrenorii tuturor categoriilor de sportivi de performanță au „adoptat" direct antrenamentul cu intervale. A devenit o „modă" și mulți antrenori sînt convinși și de caracterul său universal. Trebuie reținut însă că importanța centrală a metodei cu intervale constă în menținerea și creșterea capacității de lucru a organismului. Aceasta se poate obține printr-un efort corespunzător (30—60 de secunde) și prin intervale de odihnă (1:20—1:40), cu menținerea frecvenței pulsului între 130 și 180 de pulsații pe minut.



Aceste valori ale frecvenței pulsului înseamnă întărirea cea mai valoroasă a musculaturii inimii și influențarea puternică a tuturor celorlalte organe. Metoda cu intervale are o importanță secundară în ceea ce privește perfecționarea tehnico-tactică și în dezvoltarea aptitudinilor de mișcare, îndeosebi a celor care au caracter de viteză.

Analiza profundă a jocului contemporan, a celor mai bune echipe pe plan mondial, ar trebui să constituie o temelie pentru ela-

borarea metodei alternative, care ar dezvolta în mod complex capacităţile de joc. Ea este bazată pe alternarea nesistematică a efortului, avînd o anumită durată şi intensitate, fără intervale de odihnă. Această metodă alternativă ar trebui să se axeze pe ideea că antrenamentul trebuie să se adapteze caracterului şi intensităţii specifice jocului, să semene meciului.

În încheierea tratării acestui aspect metodic, mai adăugăm unele observaţii cu privire la procesul de antrenament. Sarcina tuturor antrenorilor ar trebui să fie :

— îmbunătăţirea concepţiei despre antrenamentele individuale din punct de vedere al selecţionării variate a mijloacelor, metodelor şi a acţiunii emoţionale asupra jucătorului ;

— să se acorde atenţie metodei structurilor tipice de mişcare, care formează baza activităţii speciale a jucătorului ;

— să se folosească din plin sălile de gimnastică în perioada pregătitoare ;

— să se ridice nivelul capacităţii de mişcare şi să se dezvolte aptitudinile de mişcare, avînd o tehnică superioară ;

— să se îmbunătăţească exerciţiile şi să se perfecţioneze tehnica, în sensul concepţiei moderne despre joc ;

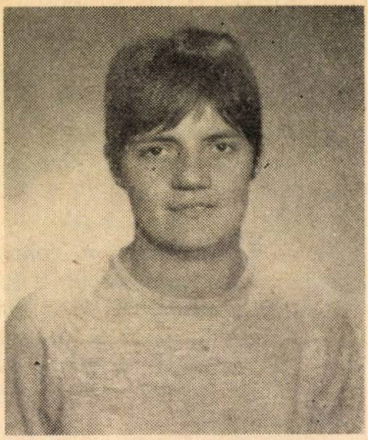
— să se folosească metodele cele mai propice pentru realizarea unor scopuri concrete ale procesului de antrenament.

Din cele arătate reiese că metodica antrenamentului sportiv, în perioada actuală, impune sarcini mărite, atît în ceea ce priveşte cunoştinţele, cît şi munca creatoare a antrenorului. Este necesar ca antrenorii să-şi completeze experienţa practică cu cunoştinţe teoretice şi să ia permanent contact cu metodele de antrenament mai noi şi eficace.

(Traducere din revista „KOPANA-HOKEJ", nr. 8/1965, Praga)

Doriţi să primiţi revista „Educaţie fizică şi sport ?"
Reînnoiţi-vă abonamentele pe anul 1971

CARNET DE ANTRENAMENT



Prof. MIHÁIL VESÁ
Ziarist

IRINA NAGY—CLIMOVSCHI

DATE PERSONALE :

— **Născută în 10 octombrie 1937, la Telechia, județul Covasna.**
— **Înălțimea : 170 cm.**
— **Greutatea : 64 kg.**
— **Studentă în anul al IV-lea la Institutul de educație fizică și sport.**
— **Căsătorită.**
— **Maestră Emerită a Sportului din anul 1956.**
— **Activează în cadrul Clubului sportiv I.E.F.S.**
— **Căpitanul echipei reprezentative de handbal începînd din anul 1968.**
— **A fost selecționată de 105 ori în echipele reprezentative.**
— **Antrenorul actual : prof. Ion Bota.**

La ediția a X-a a „Trofeului Carpați", desfășurată în toamna anului 1969 la Cluj, spectatorii au asistat la un moment emoționant : înaintea partidei dintre echipele României și Poloniei, s-a sărbătorit cea de a 100-a selecționare în echipa reprezentativă de handbal a Irinei Nagy-Climovschi. Flori și îmbrățișări, cuvinte calde de mulțumire și respect marcau nu sfîrșitul unei glorioase cariere sportive, ci apogeul său. Pentru iubitorii handbalului, ai sportului în general, evenimentul constituia recunoașterea, încă o dată, a meritelor uneia dintre autoarele celor mai răsunătoare succese ale handbalului feminin din țara noastră.

Rar se întîmplă ca un sportiv de mare performanță să-și înceapă activitatea sportivă în disciplina care l-a consacrat. Și în cazul Irinei situația a fost asemănătoare. Elevă la SMTCF Tg. Mureș, Irina s-a

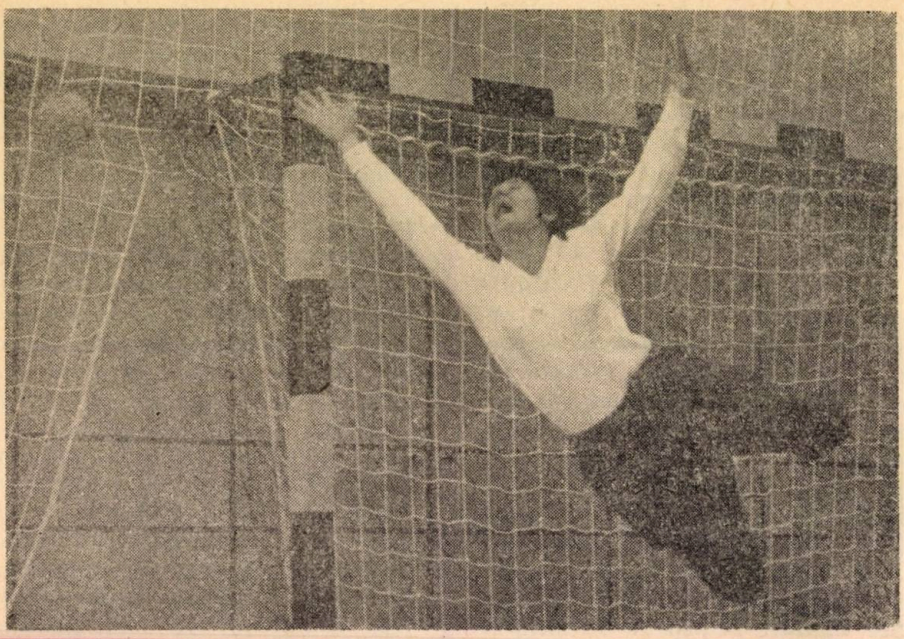
făcut repede remarcată prin calităţile sale. Polisportiva a fost puternic încurajată de antrenoarea Elisabeta Toth şi astfel, cu performanţe de 1,42 m la săritura în înălţime şi 5,15 m la săritura în lungime, Irina avea să fie selecţionată în lotul naţional de tineret la atletism.

Cum a ajuns să joace handbal? Foarte simplu. Într-o zi a fost solicitată să joace handbal... din lipsă de oameni. Firește, era vorba de handbal în 11 şi nevoia cea mai mare era de jucătoare în cîmp. Adversara, selecţionata oraşului Tg. Mureş, administra o corecţie usturătoare fragilei echipe din care făcea parte, ad-hoc, şi Irina. La pauză, supărată de numărul mare de goluri primite de echipa sa, dorește să intre în poartă. Rezultatul a fost uimitor: Irina apăra ca o... specialistă. Ochiul atent şi experimentat al profesorului Arpad Cameniski descoperise un autentic talent. Foarte curios, aproape paradoxal, cea care va uimi mai tîrziu lumea handbalului, nu văzuse pînă atunci un meci de handbal! Şi atletismul şi baschetul au fost abandonate curînd. Profesorul Cameniski o „primeşte" pe Irina la „Progresul" Tg. Mureş (1953) şi-i promite că va ajunge sigur, şi în cel mai scurt timp, în echipa naţională. Ascensiunea pe treptele măiestriei sportive a fost deosebit de sigură şi rapidă. Într-adevăr, în iarna anului 1955, Irina este chemată la lotul mare, în tabără de pregătire! În aceste condiţii, cum mai putea fi oare discutat cuvîntul antrenorului Cameniski, cel despre care Irina va vorbi mai tîrziu ca despre cel mai mare antrenor al ei?

În viaţa Irinei avea să înceapă o perioadă de muncă intensă de pregătire, de... foarte mult nisip înghiţit şi lovituri pe toată suprafaţa corpului, de satisfacţii dintre cele mai mari obţinute pe terenurile de sport din ţară şi de peste hotare.

— „Îmi plăcea foarte mult să plonjez spectaculos" — *declară Irina referindu-se la perioada anilor 1955—56, cînd, de altfel, avea să cîştige cu echipa „Progresul" Tg. Mureş primele două campionate de handbal în 11. Adevăratul debut în echipa naţională s-a produs foarte repede: în luna iulie 1955, pe stadionul „Republicii" din Capitală, echipa noastră reprezentativă a întîlnit formaţia „Admira" Viena. Tricoul cu nr. 1 fusese îmbrăcat de Irina. Publicul nu ştia cine este „băieţelul" din poarta României. Credeau că poate Ana Starck — vechiul portar — s-a tuns de curînd, dar acest lucru nu avea prea mare importanţă.*

— „Jocul începuse; tribunele scandau: Ro-mâ-ni-a! Ro-mâ-ni-a! Eram uluită de ceea ce se petrecea în jurul meu. Am primit două goluri pe care le regret şi acum. Erau perfect parabile" — *iată impresiile Maestrei Emerite a Sportului Irina Nagy-Climovschi de la primul său joc internaţional. Pînă la sfîrşitul acestui joc, Irina a mai primit un singur gol (!!) şi acela din lovitură de la 13 m. Scor final: 9—3 pentru România. Un debut mai mult decît strălucit. Emoţiile începutului s-au spulberat. A urmat apoi seria marilor succese care au avut darul s-o consacre pe Irina: primul titlu de campioană mondială, 1956, Frankfurt pe Main, 6—5 în finală cu R.F.G., finală în care eroină principală, purtată în triumf, pe braţe, la sfîrşitul jocului, a fost Irina. Cu această ocazie, după jocul din preliminarii cu Austria (3—1),* Sepp Herberger, *antrenorul echipei de fotbal a*



R.F.G. care cu doi ani înainte cîștigase titlul suprem, a venit s-o felicite pe Irina. Ziarele din Karlsruhe, televiziunea, agențiile de presă au transmis ample știri despre acest eveniment și totodată declarația acestuia că ar avea curajul s-o ia la el în echipă!

A urmat apoi al doilea titlu mondial. 1960, Amsterdam, 10—2 cu Austria în finală. De acum, succesele nu mai erau nici măcar discutate, ci numai aplaudate; erau firești. Despre participarea la aceste campionate mondiale Irina Nagy-Climovschi spunea că are cele mai frumoase amintiri culese în timpul numeroaselor deplasări în străinătate. Desigur, încîntătoarele lalele olandeze, în plină explozie policromă, au dat un surplus de gingașă răsplată pentru echipa României care cîștigase din nou supremația mondială.

Între timp, handbalul în 7 prindea din ce în ce mai multe rădăcini și pe meleagurile noastre. Restructurarea tehnicii și formarea noilor deprinderi, specifice handbalului în 7, au însemnat pentru Irina probleme deosebit de dificile. Pentru început, Irina nu a mai fost „îngerul păzitor" al porții, ci s-a mulțumit cu postul de extremă! În această postură, în 1958, cu ocazia jocului România—Ungaria (12—8) de la București, Irina debutează în echipa reprezentativă ca... extremă, timp de numai două minute (ultimele de fapt!). Totuși, poarta o atrăgea la fel de mult ca și înainte. Plonjoanele iubite au fost oarecum părăsite. Multe ore de antrenament i-au trebuit pentru mărirea mobilității coxo-femurale, căci pentru un portar de handbal în 7 „șfoara" este elementul sine qua non. Și Irina, adeptă a principiului lui Cameniski (dacă ți se cer 10 repetări, să faci cel puțin 20) a reușit. De ce manieră? Titlul mondial la handbal în 7, 1962, Bucu-

reşti, 8—5 cu Danemarca în finală.

Trei titluri mondiale, credem că spun suficient despre valoarea deţinătoarelor lor. Dar, pentru că două dintre ele au fost obţinute la handbal în 11, Irina a ţinut să echilibreze balanţa, fiind prezentă la cîştigarea, în anii 1961 (Praga) şi 1964 (Bratislava), a Cupei campionilor europeni. Deci, egalitate aproximativă.

— „Cel mai bun joc pe care l-am făcut a fost cel din finala din cadrul Festivalului mondial al tineretului şi studenţilor de la Varşovia, 1955, cînd echipa noastră (11) a întrecut echipa Ungariei, campioană mondială, cu 4—2" — *spunea Irina.*

— „Dar cel mai slab" ? *Greu de spus. Poate cel ce trebuia să fie jocul nr. 101 în echipa naţională (Cluj, „Trofeul Carpaţi", 1969, adversar R.D.G.). De ce a fost cel mai slab joc ? Pentru că după ani şi ani de jocuri excelente, Irina nu a mai reuşit să-şi stăpînească emoţiile şi, firesc, omeneşte, ele s-au transformat în plumb înfipt în braţe şi picioare. Şi totuşi, în acest joc, Irina nu a primit nici un gol. Nu a putut intra în poartă. Spectatorii, care cu o zi înainte o aclamaseră, au protestat la început aflînd lipsa Irinei din echipă ; apoi au înţeles şi cu spontaneitatea lor caracteristică au reuşit s-o facă să creadă din nou în ea. Au reuşit pe deplin.*

Ce va urma ? Pregătiri intense pentru C.M. din acest an, din Olanda şi, paralel cu acestea, pregătirea examenului de licenţă la Institutul de educaţie fizică şi sport. Apoi, după aceste dîrze încrîncenări ale anului 1971 din care, sîntem siguri, Irina va ieşi biruitoare, va fi timpul ca şi alte jucătoare să vegheze în poarta echipei naţionale. Exemplul Irinei Nagy-Climovschi va fi un bun îndrumar pentru tinerele chemate să primească ştafeta. Totodată, doreşte să cucerească titlul de campioană naţională cu echipa sa (I.E.F.S.), ceea ce de fapt ar însemna al 8-lea titlu naţional cucerit de Irina. Îi dorim mult succes. Apoi, conform dorinţei sale, Irina Nagy-Climovschi se va ocupa de pregătirea celor mai mici dintre handbalişti.

Principalele caracteristici ale antrenamentului Maestrei Emerite a Sportului Irina Nagy-Climovschi sînt următoarele :

— participă la 5 antrenamente pe săptămînă, aşa cum vor fi descrise în continuare ;

— la 3 lecţii de antrenament lucrează, începînd cu o oră mai devreme decît celelalte jucătoare din echipă, antrenament pe care îl vom nota „A".

Iată cum arată programul săptămînal de antrenament :

LUNI : liber.

MARŢI : d.a. „A" — 60 de minute (tehnica portarului, cu accent pe mobilitate, fandări, sfori, mişcări de braţe, apărarea şuturilor expediate de pe extremă şi pivot) ;

— 60 de minute pregătire fizică împreună cu întreaga echipă.

MIERCURI : d.a. — 120 de minute antrenament cu accent pe apărarea şuturilor la poartă, expediate din toate poziţiile, mai ales pe jos.

JOI : a.m. „A" — 60 de minute individualizare, cu acelaşi conţinut din antrenamentul similar de marţi ;

d.a. — joc de verificare.

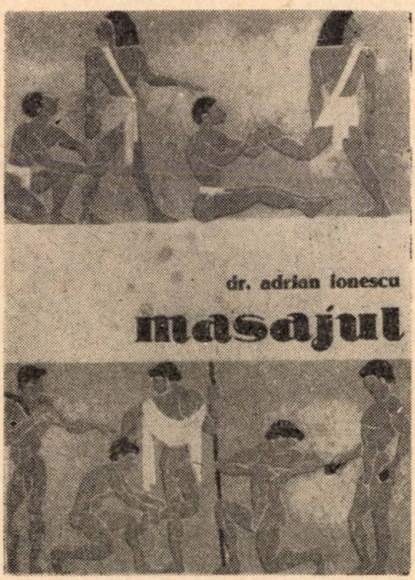
VINERI : d.a. „A" — 60 de minute, cu tentă hazlie, pentru crearea bunei dispoziţii de joc ;

— 60 de minute pregătire fizică cu întreaga echipă.

SÎMBĂTĂ : liber

DUMINICĂ : joc oficial.

Fișier bibliografic



„Masajul sau prelucrarea metodică a părților moi ale corpului, prin acțiuni manuale sau mecanice, în scop fiziologic sau curativo-profilactic reprezintă una dintre cele mai importante condiții de îngrijire a sportivilor".

„MASAJUL — Procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport" *este titlul ultimei cărți a prof. dr. docent* Adrian N. Ionescu *apărută în Editura „Stadion", București, 1970.*

În această lucrare, mult îmbunătățită și completată față de cele anterioare pe aceeași temă, sînt descrise amănunțit procedeele de masaj, fiind făcută o sistematizare a lor după criterii adecvate naturii și caracterelor morfo-funcționale ale țesuturilor și organelor, ori ale segmentelor și regiunilor corpului care au fost masate.

Lucrarea cuprinde 10 capitole și anume : Masajul, Tehnica procedeelor de masaj, Metoda masajului parțial și general, Masajul țesuturilor și organelor, Automasajul, Influența masajului asupra organismului, Bazele generale ale masajului sportiv, Aplicațiile masajului în sport, Aplicațiile igienice și terapeutice ale masajului în activitatea sportivă, Condiții și reguli pentru practicarea masajului. *Deși această carte este un veritabil manual, cuprinzînd o listă bibliografică dintre cele mai bogate, autorul atrage atenția că masajul nu se învață numai din cărți, iar pentru a cunoaște mai bine efectele lui trebuie aplicat și în practică.*

Apărută în condiții grafice bune, cartea cuprinde 285 de pagini, sînt incluse 164 de figuri care dau mai multă expresivitate diferitelor manevre de masaj sau poziții ale corpului.

Prin felul în care sînt prezentate și explicate problemele legate de ceea ce este inclus în noțiunea de masaj, *cartea prof. dr. docent Adrian N. Ionescu are o largă accesibilitate atît pentru specialiști, cît și pentru nespecialiști.*

MIHĂIL VESA

Educație fizică și sport, nr. 1, 1971, pag. 70

SOMMAIRE

A. NICU : Synthèses et nécessités concernant la structure et la méthodique de la leçon d'éducation physique . . 1

THÉORIE-ÉTUDES-RECHERCHES

A. IONESCU : Variation des proportions du corps pendant la période de croissance 7

TECHNIQUE — MÉTODIQUE — ENTRAÎNEMENT

F. GĂMULEA : L'orientation méthodique dans le patinage vitesse 14

C. TATU : Une methode complexe de preparation des athletes demi-fondistes en la periode préparatoir 20

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT

O. BĂNĂŢAN : Étude concernant le niveau de préparation physique des étudiants de la première année en Roumanie pendant les années 1966—67—68 27

SPORT-RECRÉATION-SANTÉ

D. LĂNCRĂJAN : Voies de pénétration du sport dans le milieu rural . 37

LA PHYSIOLOGIE DE L'EFORT SPORTIVE

N. STĂNESCU : Affections hyperfonctionnelles de l'appareil statique-cinétique spécifiques aux sportifs de performance 43

OPINIONS-CONSULTATIONS

D. ALEXANDRESCU, I. DUMITRU, S. DRĂGHIŢĂ, I. STĂNESCU, ŞT. GHEMEŞ : Observations concernant le procédé „Flop" 51

FILES D'HISTOIRE

EUGENIA RĂDULESCU, ALICE LUCA : Contribution du professeur Theodor Berescu au développement de l'activité d'éducation physique et de sport dans la ville Iaşi 57

MÉRIDIENS

M. NAVARA : Foot-ball moderne-entraînement moderne 61

CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

M. VESA : Irina Nagy-Climovschi . 66

FICHIER BIBLIOGRAPHIQUE

SUMMARY

A. NICU : Syntheses and Necessities of the Pattern and Methods of Physical Education Classes 1

THEORY — STUDIES — RESEARCH WORK

A. IONESCU : Variation of body proportions in the period of growth 7

TECHNICUES — METHODS — TRAINING AND COACHING

F. GĂMULEA : Trends and Methods in Race Skating 14

C. TATU : Complex Training Method of Middle Distance Race Runners 20

PHYSICAL EDUCATION AND INSTRUCTION

O. BĂNĂŢAN : A Study on the Training Level of First-year Students in Romania (over 1966, 67, 68) 27

SPORTS — RELAXATION — HEALTH

D. LĂNCRĂJAN : Ways of Introducing Sports into Villages 37

THE PHYSILOGY OF SPORTSMEN'S EFFORTS

N. STĂNESCU : Hiperfunctional Disturbances of the Statokinetic System of Performance Sportsmen 43

OPINIONS — CONSULTING

D. ALEXANDRESCU, I. DUMITRU, S. DRĂGHIŢĂ, I. STĂNESCU, ŞT. GHEMEŞ : Remarks on „Flop" Procedure 51

PAGES OF HISTORY

EUGENIA RĂDULESCU, ALICE LUCA : Professor Theodor Berescu's Contribution to the Development of Physical Education and Sports in Jassy 57

NEWS FROM FOREIGN COUNTRIES

M. NAVARA : Modern Football Playing Modern Coaching 61

ABOUT TRAINING AND COACHING

M. VESA : Irina Nagy-Climowschi . 66

BIBLIOGRAPHY

INHALT

A. NICU : Synthesen und Notwendigkeiten der Struktur und Methodik der Turnstunde 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

A. IONESCU : Die Variationen der Körperproportionen im Wachstumsalter 7

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

FL. GĂMULEA : Die methodische Orientierung im Eisschnellauf . . . 14

C. TATU : Die komplexe Vorbereitungsmethode der Mittelstreckenläuferinnen in ihrer Vorbereitungsetappe . . . 20

LEIBESERZIEHUNG IN UNTERRICHT

O. BĂNĂȚAN : Studie über das Niveau der physischen Vorbereitung der Studenten des 1. Jahrganges in den Jahren 1966/67 ; 1967/68, in Rumänien. 27

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

D. LĂNCRĂJAN : Wege auf welchen der Sport der Landbevölkerung zugänglich gemacht wird 37

PHYSIOLOGIE DER SPORTLICHEN BELASTUNG

N. STĂNESCU : Spezifische hyperfunktionelle Affektionen des Bewegungsapparates bei Leistungssportlern . . 43

MEINUNGEN — BERATUNGEN

D. ALEXANDRESCU, I. DUMITRU, S. DRAGHITA, I. STĂNESCU, ST. GHEMEȘ : Bemerkungen über die „Flop"-Technik. 51

GESCHICHTLICHES

EUGENIA RĂDULESCU, ALICE LUCA : Der Beitrag des Professors Theodor Berescu zur Entwicklung der Leibeserziehung in der Stadt Iași . . 57

MERIDIANE

M. NAVARA : Moderner Fussball — Modernes Training 61

NOTIZBUCH DES TRAININGS

M. VESA : Irina Nagy-Climovschi . . 66

BIBLIOGRAPHISCHES VERZIECHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

А. НИКУ: Синтезы и необходимости в структуре и методике урока по физическому воспитанию 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

А. ИОНЕСКУ: Измененуя пропорций тела в период роста 7

ТЕХНИКА-МЕТОДИКА-ТРЕНИРОВКА

Ф. ГЭМУЛЯ: О методическом направлении в конькобежном спорте . 14

К. ТАТУ: Комплексный метод подготовки легкоатлеток-демифондисток в подготовительный период 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

О. БАНАЦАН: Изучение уровня физической подготовки студентов I курса в Румынии за 1966—1967—1968 годы 27

СПОРТ — РЕКРЕАЦИЯ — ЗДОРОВЬЕ

Д. ЛАНКРАЖАН: Пути проникновения спорта в сельскую среду . . 37

ФИЗИОЛОГИА СПОРТИВНОГО УСИЛИЯ

Н. СТЭНЕСКУ: Гиперфункциональные заболевания статокинетического аппарата, специфичные спортсменам высшего разряда 43

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. АЛЕКСАНДРЕСКУ, И. АУМИТРУ С. ДРЭГИЦЭ, И. СТЭНЕСКУ, ЩТ. ГЕМЕШ: Замечания по способу „Флоп" 51

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ЕУДЖЕНИЯ РЭДУЛЕСКУ, АЛИС ЛУКА: Вклад профессора Тхеодора Береску в развитие деятельности по физическому воспитанию и спорту в городе Яссах 57

МЕРИДИАНЫ

М. НАВАРА: Современный футбол — современная тренировка 61

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

М. ВЕСА: Ирина Нагь-Клинмовский 66

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CONVORBIRI

V. FIROIU : Cu prof. univ. Henri Stahl despre sociologia sportului 2

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

I. ȘICLOVAN : Diversificarea educației fizice, cerință obiectivă a vieții sociale contemporane . . . 6

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

N. PRESCUREA : Un stil original de tragere la poziția „genunchi" . 11

GH. POPA : Pe marginea unui schimb de experiență 17

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. BENGA : Contribuții la mărirea eficienței lecției de educație fizică 24

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

C. PÎRVU : Forme ale activității sportive de masă, în rîndul elevilor 29

FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV

ȘT. POPESCU, A. AMBRUȘ, T. HUȚULEAC : Test pentru aprecierea calităților vizuale ale trăgătorilor 32

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (I) . . 38

FILE DE ISTORIE

SEMICENTENARUL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pagini din istoria sportului muncitoresc (1895—1924) 43

MERIDIANE

J. LECLERCQ : Aspectele practice ale explorării cardiace electrice la sportivi și implicațiile sale pedagogice 53

NOTE-ȘTIRI-COMENTARII

N. VIERU : Observații pe marginea Campionatelor mondiale de gimnastică de la Ljubljana . . . 59

CARNET DE ANTRENAMENT

GH. EPURAN : Michèle Jacot . . 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

În numărul viitor :

- *Zece ani*, de V. ROȘALĂ
- *Pagini din istoria sportului muncitoresc (II)*, de TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

CONVORBIRI

cu prof. univ. HENRI STAHL de la Universitatea din Bucureşti — preşedintele secţiei de sociologie a ACADEMIEI DE ŞTIINŢE SOCIALE ŞI POLITICE A REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA — despre :

SOCIOLOGIA SPORTULUI

Figură proeminentă a ştiinţelor sociologice româneşti, profesorul universitar Henri H. Stahl, de la Facultatea de filozofie a Universităţii din Bucureşti, este membru al ACADEMIEI DE ŞTIINŢE SOCIALE ŞI POLITICE A REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA, în cadrul căreia asumă sarcinile de preşedinte al secţiei de sociologie, calităţi care-i autentifică o competentă capacitate de a ne împărtăşi opinii, ca răspuns la solicitarea noastră formulată prin întrebarea din fruntea acestor rînduri, cu care a debutat convorbirea anume iniţiată pentru revista „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT".

— Se poate vorbi despre o sociologie a sportului ? — *am deschis seria întrebărilor...*

— *Problema sportului poate fi studiată* sociologic *din trei puncte de vedere :* sportul de performanţă, sportul ca spectacol public *şi* educaţia fizică, *ca metodă generalizată de politica biologică şi socială a unei naţiuni.*

Gradul în care aceste probleme pot fi studiate „sociologic" *diferă, înţelegînd prin* „sociologie" *studiul fenomenelor sociale integrate în întreg contextul lor social.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 2

Astfel, sportul de performanță *pune problema recrutării și a formării unor sportivi capabili de a depăși cu mult dezvoltarea capacității fizice a oamenilor obișnuiți. Recrutarea acestor sportivi are un caracter social, în sensul că ea se va putea face cu atît mai bine cu cît se va lucra pe o masă tot mai mare de oameni. Cu alte cuvinte, sportul de performanță depinde de dezvoltarea sportului de masă, în sensul că, cu cît mai mari cercuri sociale vor practica sportul, ca amatori, cu atît sînt șanse mai multe a se asigura, numeric — în primul rînd numeric — lotul din care să se realizeze apoi sportivii de performanță.*

Un alt aspect al problemei este cel al „echipelor de performanță", *care pun în discuție întreaga problematică a* „microgrupurilor", *a tehnicilor de studiere și organizare a echipelor, pentru a obține un maximum de eficiență a lor. Problemă nu numai de antrenament fizic, ci cuprinzînd și aspecte de psihologie socială și individuală.*

Sportul ca spectacol *constituie o cu totul altă problemă, care intră în cadrul așa-numit al* „l o i s i r"-*ului, adică al* problemei folosirii timpului liber *de către mari mase de oameni.*

Lăsînd la o parte aspectele economice ale spectacolelor sportive, este deosebit de interesant, pentru sociolog, *să urmărească masele de oameni care se pasionează pentru asemenea spectacole, discuțiile despre sportul de performanță putînd să constituie unul din subiectele de* „conversație", *uneori înflăcărată și chiar cu aspecte de luptă verbală, cu conținut combativ, care poate merge pînă la crearea de curente de opinie publică.*

Subiecte de conversație comună, de asemenea, deci de nivele de contact posibil între mari mase de oameni, oferă, neîndoios, și radio-ul și, chiar mai mult, de la apariția ei, televiziunea.

— Distincția evidentă dintre educație fizică și sport, delimitarea analitică riguroasă, o faceți prin optica sociologului, prin ceea ce-i conferă studiul fundamental al sociologiei ?

— *Bineînțeles. Dar sportul, ca spectacol, se deosebește de celelalte mijloace de comunicație de masă prin faptul că spectatorii asistă efectiv, în grup, la spectacolul sportiv, la care participă chiar prin manifestări de încurajare sau de dezaprobare, chiar de blam, după înclinația, gradul și intensitatea preferințelor, divizați pe grupe adverse. Gradul de* „încălzire" *la care poate ajunge acest gen de spectatori nu îl poți afla, aproape sigur, la nici un alt spectacol.*

Din toate problemele pe care sportul le pune sociologului, socotesc că cea mai de seamă este cea a educației fizice de masă, *importantă nu numai ca obiect de studiu științific, ci mai ales ca* mijloc de acțiune socială. *În complexul de aspecte, care constituie ceea ce se numește* „nivelul cultural al unei societăți", *gradul în care sportul este practicat efectiv în masă constituie un indicator de prim rang. Dar el trebuie fundamentat exclusiv pe riguroasele principii ale educației fizice.*

Nu este vorba numai de efectele biologice, de dezvoltare și de întreținere a puterilor fizice, ce se pot obține prin practicarea zilnică a unor exerciții de gimnastică rațională, efectuate individual, ci și de

efectele sociale, în primul rînd morale, de dezvoltare a atitudinilor de solidaritate socială, străbătute de acel „fair play", care se obțin prin practicarea în echipă a exercițiului fizic, cu rînduielile lui stabilite științific, din care derivă sportul, ce fundamentează întreaga mișcare sub raport fizic, metodologic și sub raport spiritual.

Dacă mi-e îngăduit, aș mai adăuga chiar — ca o părere personală și deci exprimată sub acest aspect — că se acordă prea mult interes, aș putea sublinia chiar prioritar, sportului de performanță și, implicit prin acesta, sportului ca spectacol, în dauna sportului de masă și în esență și în dauna educației fizice.

Marile colectivități umane, — atît cele din mediul urban, cît și cele din mediul rural — nu dispun totuși, azi, de un număr corespunzător de terenuri, de echipament și ustensile aferente ca și de instructorii necesari, pentru buna lor organizare în activități de educație fizică care să asigure accesul întregului tineret și, totodată și adulților apți, sub raportul capacității fizice, la practicarea educației fizice în acea ambianță fundamentată pe principiul „mens sana in corpore sano", adică practicarea educației fizice și a sportului ce derivă din aceasta, „pentru sine".

Considerate drept un capitol de „sociologie a culturii", educația fizică și sportul de masă primesc o pondere cu totul deosebită care poate, evident, constitui obiectul de cercetare și cîmpul de acțiune al unei întregi armate de „animatori culturali", mobilizați în slujba unor scopuri de cel mai viu interes : nu numai pentru obținerea unui nivel de sănătate mai ridicat, a unei mentalități de „echipă" mai sănătoase, dar pînă și efecte foarte tangibile și imediate în ridicarea productivității muncii, ca și la participarea activă și nemijlocită la sarcinile și îndatoririle cetățenești.

. . . . . .

Pentru început, interlocutorul nostru a răspuns solicitării noastre, făcînd o incursiune în studiul fenomenului sociologic al sportului și educației fizice.

Relevăm, ca o firească îndatorire morală, că problema a solicitat interesul unui notoriu sociolog de la noi, și ne exprimă nădejdea că, desigur, în planul tematic al viitoarelor cercetări și analize științifice al secției de sociologie a ACADEMIEI DE ȘTIINȚE SOCIALE ȘI POLITICE A REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA își va afla loc și problema sociologiei sportului despre care, astfel după cum am văzut că reiese din opiniile dezvoltate în rîndurile ce preced, profesorul universitar Henri H. Stahl, membru al Academiei arătate și președintele secției de sociologie a înaltului așezămînt, determină preocupări de esență, de esență și de urmărire analitică a evoluției unui proces în plină desfășurare, cu un vast cîmp de cercetare fundamentală și cu o activă capacitate de studii aplicative într-o arie gigantică.

— Aşadar, se poate vorbi ştiinţific despre o sociologie a sportului, încadrată în studiul ştiinţei de care vă ocupaţi ?

— *Evident şi sub toate aspectele problemei,* a încheiat interlocutorul nostru.

V. FIROIU

V. FIROIU : Discussion avec le professeur universitaire H. Stahl de l'Université de Bucarest, sur la sociologie du sport.

Dans l'interview accordée à la revue, le professeur universitaire H. Stahl montre que le problème du sport peut être étudié sociologiquement de trois points de vue : le sport de performance, le sport-spectacle, et l'éducation physique. Le degré d'étude sociologique de ces problèmes est différent. Ainsi, le sport de performance pose le problème du recrutement et la formation des sportifs capables de dépasser de loin le développement de la capacité physique des gens ordinaires.

Le sport-spectacle constitue un problème complètement différent qui entre dans le cadre des „loisirs", c'est à dire l'utilisation du temps libre par des grandes masses de gens.

L'éducation physique de masse est considérée comme le plus important problème que le sociologue éstime non seulement comme un objet d'étude scientifique, mais surtout comme un moyen d'action sociale. Dans le complexe culturel d'une société le degré dont le sport est pratiqué effectivement en masse constitue un indicateur de premier ordre.

On peut donc discuter scientifiquement sur une sociologie du sport.

V. FIROIU : Talking with professor H. Stahl of the University of Bucharest on Sports Sociology.

In the interview granted to the review professor H. Stahl rests on the fact that sports can be studied from the sociological point of view : performance sports, sports as a public performance, physical education itself. The degree in which these problems may be sociologically studied differs. Thus, performance sports raise the problem of the choice and training of sportsmen capable of achieving performances beyond the level of average people.

Sports as a public performance is a problem part of the so-called "loisir," of the use of one's spare time.

Physical education for the people at large is considered to be the most outstanding problem of study for the contemporary sociologist. The extent in which sports are practised is a first-hand index helping the sociological understanding of the development of sports.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

DIVERSIFICAREA EDUCAŢIEI FIZICE, CERINŢĂ OBIECTIVĂ A VIEŢII SOCIALE CONTEMPORANE

Conf. ION ŞICLOVAN
I.E.F.S.

Evoluţia vieţii sociale contemporane scoate în evidenţă faptul că — sub o formă sau alta — în măsură tot mai largă, factorii educativi ai societăţii includ exerciţiile fizice în ansamblul preocupărilor lor.

De asemenea, este demn de semnalat că la frontul acestei acţiuni a factorilor educativi ai societăţii se aliniază şi alţii, cu caracter economic, care, ţinînd seama de consecinţele ce le pot avea sedentarismul, mecanizarea şi automatizarea producţiei, poluarea aerului etc. asupra potenţialului biologic al oamenilor, sprijină practicarea exerciţiilor fizice, ca un mijloc valoros de optimizare a capacităţii de muncă a acestora, de întărire a sănătăţii.

Cu alte cuvinte, la funcţionalităţile igienice şi culturale, ambele larg subliniate în literatura de specialitate, li se adaugă astăzi, în tot mai mare măsură, şi cea cu caracter economic.

Orientată şi solicitată să contribuie la realizarea acestor trei funcţionalităţi sociale fundamentale (igienică, culturală şi economică), educaţia fizică şi-a sporit considerabil locul şi rolul său în ansamblul vieţii sociale, valoarea elementelor sale de conţinut fiind unanim apreciată de către toţi factorii ce se ocupă cu formarea şi valorificarea capacităţilor omului, potrivit cerinţelor societăţii.

Amplificarea atribuţiilor sociale ale educaţiei fizice are implicaţii directe asupra întregului său domeniu (teoretic, metodic, organizatoric etc.) şi în această privinţă se impun noi precizări şi sistematizări, conforme cerinţelor ce le ridică viaţa socială în actualul stadiu al dezvoltării ei.

În cele ce urmează ne vom ocupa numai de unele laturi ale acestei probleme complexe, referindu-ne mai ales la :

a. necesitatea înţelegerii educaţiei fizice ca un proces permanent ;

b. factorii care determină elementele de conţinut ale educaţiei fizice ;

c. necesitatea diversificării ariei, obiectivelor şi conţinutului educaţiei fizice ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 6

d. sistemul organismelor și formelor de activitate ce concură la realizarea obiectivelor educației fizice.

a. În privința educației fizice contemporane, împărtășim opinia că aceasta nu mai poate fi înțeleasă doar ca parte a educației generației tinere, realizată în școli.

La fel ca și fenomenul educației, care constituie o preocupare a societății pe întreaga scară ontogenetică a omului, educația fizică are și ea un caracter permanent, în sensul că nu își limitează raza de acțiune numai asupra generației tinere, ci și a tuturor indivizilor societății, indiferent de vîrsta acestora.

Cu alte cuvinte, educația fizică nu poate fi interpretată numai ca obiect de învățămînt, ca o activitate exclusiv școlară, ci ca o componentă a acțiunii educaționale desfășurată cu toți indivizii societății. Așa cum educarea omului, a personalității sale, este un proces permanent — de la naștere pînă la moarte — la fel și educația fizică, pe care cu toții o înțelegem ca parte a educației, nu poate lipsi din nici un eșalon al acțiunii educaționale.

Desigur, pe scara ontogenetică a omului, ea nu îndeplinește aceleași sarcini, ca element al acțiunii educaționale avînd contribuții diferențiate, strîns conjugate, după caz, cu cerința influențării procesului de creștere normală și dezvoltare armonioasă a corpului, a înzestrării tinerilor cu cunoștințe și deprinderi utile solicitate atît de activitățile școlare, cît și de cele extrașcolare (în rîndul elevilor), cu solicitările particulare ale diferitelor profesiuni (în cazul adulților), cu cele mai indicate căi și mijloace de menținere a bunei condiții fizice (la vîrstnici) etc.

Contribuind la formarea unor capacități de mare însemnătate pentru creșterea randamentului social al oamenilor, în noul său stadiu de dezvoltare, s-a extins și caracterul instituționalizat al educației fizice. În acest context, trebuie înțeles faptul că de organizarea și îndrumarea educației fizice, în afară de școală, se ocupă și organizațiile de tineret, sindicatele, conducerile de întreprinderi și instituții, dar mai ales, unitățile specializate (asociațiile și cluburile sportive), precum și o mare diversitate de centre de educație fizică și sport, factorii incluși în mass media etc.

În afara extinderii caracterului instituționalizat al educației fizice se poate sublinia încă o trăsătură a stadiului actual al ei și anume : orientarea elementelor sale de conținut spre înzestrarea celor antrenați în această activitate cu capacitatea de a folosi independent cunoștințele și deprinderile însușite, în scopuri recreative, de fortificare a organismului, de petrecere utilă a timpului liber.

Deci, spre deosebire chiar de trecutul apropiat, cînd educației fizice îi era foarte apropiată noțiunea *„predare"*, astăzi, prin întreaga sa orientare, capătă un evident caracter formativ. Ca urmare, valoarea socială a acestei activități a încetat să fie apreciată numai prin prisma indicilor morfologici, funcționali și motrici (realizați sub conducerea nemijlocită a cadrului de specialitate), ci și a măsurii în care cei antrenați în practicarea exercițiilor fizice sînt înzestrați cu capacitatea de a folosi independent și sistematic cunoștințele și deprinderile însușite (în variatele solicitări pe care le impune viața productivă), organizarea utilă a timpului liber, întărirea sănătății etc.

În stadiul actual, potrivit acestor noi caracteristici, educația fizică ar trebui înțeleasă ca reprezentînd partea acțiunii educaționale (desfășurată pe întreaga scară ontogenetică a omului), prin care factorii educativi ai societății contribuie la optimizarea indicilor morfologici, funcționali și motrici ai indivizilor, în concordanță cu capacitățile organismului la diferite vîrste și, de asemenea, cu solicitarea specifică a acestora în diferitele activități sociale. Concomitent cu optimizarea indicilor biologici, educația fizică contribuie și la îmbogățirea vieții spirituale a oamenilor, la formarea unui sistem de cunoștințe, deprinderi și capacități de practicare independentă a exercițiilor fizice în scopuri igienice, recreative, de creștere a randamentului productiv, de emulație.

b. Extinderea razei de acțiune a educației fizice asupra tuturor categoriilor de cetățeni a determinat și diferențierea elementelor sale de conținut

și aceasta cu atît mai mult, cu cît dezvoltarea capacităților fizice ale omului nu poate fi înțeleasă și realizată în același mod, indiferent de vîrsta și locul concret ce-l ocupă indivizii în ansamblul vieții sociale.

Dintre factorii principali care determină elementele de conținut ale educației fizice pot fi subliniați următorii :

— legile dezvoltării fizice și nivelul capacităților motrice ale oamenilor, la diferite vîrste ;

— cerința dezvoltării diferențiate a capacităților fizice, potrivit solicitării specifice a acestora în activitatea socială în care sînt încadrați indivizii respectivi ;

— preîntîmpinarea îmbolnăvirii oamenilor și, implicit, scăderea numărului celor cu capacitate de muncă diminuată ;

— favorizarea integrării profesionale și spirituale a indivizilor în viața socială.

Este important de reținut faptul că factorii de mai sus determină elementele de conținut ale educației fizice atît analitic, fiecare în parte, cît și cumulativ.

Tot în legătură cu acțiunea factorilor amintiți este necesar să fie reținut și faptul că, propriu-zis, aceștia nu modifică ansamblul structural al elementelor ce alcătuiesc conținutul educației fizice, ci formulează mai mult exigențe diferențiate cu privire la stabilirea obiectivelor instruirii, la selectarea celor mai adecvate mijloace și metode. Cu alte cuvinte, indiferent de indivizii asupra cărora acționează educația fizică, ansamblul elementelor de conținut ale educației fizice este format din : cunoștințe de specialitate, dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, deprinderi și calități motrice de bază, deprinderi și calități motrice proprii unor ramuri de sport și profesii, dezvoltarea capacităților intelectuale, formarea convingerilor, sentimentelor și aptitudinilor morale, precum și educarea receptivității pentru frumos.

c. Ca urmare a diferențierii elementelor de conținut ale educației fizice s-a diversificat și aria acestei activități, în care putem distinge trei domenii, cu caracteristici și obiective bine definite.

Domeniile respective sînt :

I. educația fizică a generației tinere (s-ar putea denumi și educația fizică generală) ;

II. educația fizică a adulților (cu caracter preponderent profesional și recreativ) ;

III. educația fizică a vîrstnicilor (a persoanelor în vîrstă care nu mai sînt încadrate sistematic și chiar deloc în activitățile productive).

La rîndul lor, domeniile respective, cu deosebire I și II, prezintă mai multe ramificații, așa cum rezultă din cele ce urmează.

În primul domeniu pot fi distinse : educația fizică a preșcolarilor, a elevilor din școlile generale, a liceenilor, a celor din școlile profesionale, a studenților.

În al doilea domeniu, pe lîngă elementele generale, apar particularizări determinate de locul de producție (metalurgie, textile, chimie, construcții etc.), precum și de eforturile solicitate de exercitarea anumitor activități sociale (cosmonauți, scafandri, militari).

În general, celor trei domenii le corespund și anumite obiective, a căror pondere, printr-o enumerare succintă, poate fi exprimată după cum urmează :

Educația fizică a tinerei generații

— Favorizarea procesului de creștere și dezvoltare morfologică și funcțională a organismului ;

— formarea și perfecționarea unui sistem de deprinderi și calități motrice de bază ;

— inițierea în practicarea unor ramuri de sport, potrivit înclinațiilor indivizilor, precum și motivației manifestate de tineri ;

— educarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice (gimnastica zilnică, complexe de exerciții pentru prevenirea sau combaterea atitudinilor deficiente, ramuri de sport, turism) în sens recreativ, corectiv sau de emulație ;

— stimularea și îmbogățirea vieții spirituale.

Educația fizică a adulților

— Optimizarea capacității de muncă a indivizilor ;

— prevenirea și combaterea eventualelor influențe negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinii corporale și a capacităților funcționale ale organismului ;

— recrearea fizică și psihică ;

— îmbogățirea vieții spirituale.

Educația fizică a vîrstnicilor

— Menținerea cît mai îndelungată a bunei condiții fizice ;

— recrearea fizică și psihică.

d. Diversitatea domeniilor educației fizice, ca și a obiectivelor caracteristice acestora a creat necesitatea instituirii unui sistem complex de organisme și de forme de activitate, unele din acestea rămînînd specifice numai pentru un anumit eșalon, iar altele, cu ponderi diferite, fiind comune tuturor.

În acest sens, poate fi menționat faptul că organele centrale de conducere a activității de educație fizică și sport din majoritatea țărilor, ajutate astăzi în tot mai largă măsură de o întreagă rețea de unități specializate de cercetare științifică (institute, centre, laboratoare, catedere etc.), este prezent în îndrumarea conținutului muncii din fiecare domeniu al educației fizice (generația tînără, adulți, vîrstnici). În același timp, pentru fiecare dintre domeniile respective sînt instituite, în general, următoarele organisme și forme de activități :

EDUCAȚIA FIZICĂ A TINEREI GENERAȚII — familia, școala, organizațiile de tineret, organisme ale sănătății publice, mass media, organizațiile sportive școlare ; *forme de realizare* — lecția de educație fizică, întreceri sportive de masă, activități turistice, activități independente (gimnastică de înviorare, complexe de exerciții pentru corectarea atitudinilor deficiente, de fortificare a organismului, jocuri) ; *caracterul preponderent al activității* — obligatoriu și facultativ (numai pentru activitățile din afara lecției).

EDUCAȚIA FIZICĂ A ADULȚILOR — asociații și cluburi sportive, organisme de conducere din întreprinderi și instituții (direcția, sindicate etc.), inițiativa proprie, mass media ; *forme de realizare* — lecții de perfecționare a capacităților fizice (potrivit specificului activității productive), pauza de producție, întreceri sportive de masă, activități turistice, activități independente (gimnastică zilnică etc.), activități recreative ; *caracterul preponderent al activtății ;* facultativ și obligatoriu (numai pentru unele profesii și pentru armată).

EDUCAȚIA FIZICĂ A VÎRSTNICILOR — unități organizate specializate (centre pentru vîrstnici), mass media, inițiativa proprie ; *forme de realizare* — lecții cu caracter de menținere a bunei condiții fizice, activități turistice, actvități recreative (golf, pescuit, băi, de soare și apă, tenis, popice, gimnastică zilnică etc.) ; *caracterul preponderent al activității :* facultativ.

Ansamblul organismelor și al formelor de activitate instituite în vederea realizării obiectivelor proprii celor trei domenii amintite, confirmă cît de complexă a devenit educația fizică contemporană, cît de numeroase sînt forțele organizatorice și, în același timp, căile prin care se acționează asupra omului pentru a-i spori randamentul său fizic, în concordanță cu cerințele societății.

În sinteza celor expuse cu privire la dezvoltarea educației fizice contemporane, putem sublinia următoarele idei călăuzitoare :

1. educația fizică reprezintă o parte a acțiunii educaționale a tuturor indivizilor societății și contribuie la optimizarea capacităților fizice ale acestora, în vederea pregătirii lor pentru cerințele vieții ;

2. diferențierea ariei educației fizice în domenii distincte constituie o cerință obiectivă, determinată nu numai de particularitățile capacităților fizice ale omului, la diferite vîrste, ci și de necesitatea de a informa și forma indivizii, în concordanță cu exigențele activităților sociale în care sînt încadrați ;

3. statornicirea celor trei domenii ale educației fizice și, de asemenea, a ramificațiilor acestora, favorizează generalizarea diferențiată a experienței umane acumulate în această activitate și, în același timp, prospectarea celor mai indicate obiective, căi și mijloace de optimizare a educației fizice ;

4. selectarea elementelor de conținut ale educației fizice se face în strînsă legătură cu obiectivele urmărite, iar valoarea lor socială este cu atît mai mare, cu cît contribuie nu numai la creșterea indicilor morfologici, funcționali și motrici ai indivizilor, ci și la înzestrarea acestora cu capacități de practicare independentă a exercițiilor fizice, în scopuri recreative, corective ;

5. potrivit diversificării educației fizice crește și necesitatea instituționalizării acesteia, a specializării forțelor organizatorice și a tehnicienilor, în concordanță cu conținutul specific al domeniilor respective ;

6. varietatea formelor de activitate folosite în vederea realizării obiectivelor caracteristice domeniilor educației fizice se împletește organic și constant cu elementele de conținut ale educației intelectuale, morale și estetice, singura cale ce poate menține educația fizică ca factor de cultivare a personalității omului.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL P. : Prognosticarea și perspectiva dezvoltării învățămîntului superior, rev. „Forum", București, nr. 9/1970.

LE BOULCHE J. : L'education physique et sportive voie d'integration sociale, Actas del Congreso Mundial de educacion fizica y deportiva, 1966.

TEODORESCU L. : Contribuții cu privire la necesitatea integrării sportive în conceptul de educație fizică școlară, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 8/1969.

* * * : Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri, 28—29 iulie 1967.

* * * : Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive, București, 28—29 iulie 1967.

I. ȘICLOVAN : Diversification de l'éducation physique, exigence objective de la vie contemporaine

Les attributions sociales de l'éducation physique ont des implications directes sur tout le domaine.

Partant de ces désiderata, dans l'article présenté, l'auteur s'occupe particulièrement des aspects suivants : la nécessité de la compréhension de l'éducation comme un processus permanent, les facteurs qui déterminent les éléments de contenu de l'éducation physique, la nécessité de la diversification de l'aire, des objectifs et du contenu de l'education physique, le système des organismes et des formes d'activité qui participent à la réalisation des objectifs de l'éducation physique.

On fait des appréciations concernant l'éducation physique de la jeune génération, des adultes et des gens âgés.

I. ȘICLOVAN : The Diversification of Physical Education, an Objective Contemporary Trend

The social attributions of physical education have deep-going implications.

The author embraces three aspects of the problem of the diversification of physical education : the necessity of understanding physical education as a permanent process ; the factors determining the contents of physical education ; the necessity of expanding the area, targets and contents of physical education, the system of the bodies and forms of activity contributing to the fulfilment of the tasks of physical education.

The author makes appreciations on the physical education of the young generations, of grown ups and of elderly people.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

NICOLAE MĂRU PRESCUREA
Antrenor la „Clubul sportiv Olimpia"

UN STIL ORIGINAL DE TRAGERE LA POZIŢIA „GENUNCHI"

Stilul descris în cele ce urmează este cu totul nou. El nu a fost şi nu este utilizat de nici un trăgător român sau străin, în afară de elevii semnatarului acestui articol.

Acest stil se deosebeşte în ansamblul său de celelalte prin unghiul format de coapsele trăgătorului, unghiul sub care se amplasează trăgătorul faţă de ţintă, unghiul trunchiului faţă de sol şi poziţia capului trăgătorului.

Principalele lui caracteristici sînt:

— unghiul format de coapse este de 30—40°, spre deosebire de alte stiluri, la care se depăşeşte chiar şi unghiul drept ;

— unghiul format de coapsa stîngă cu direcţia de tragere este de aproximativ 10° înspre interior, deosebindu-se de alte stiluri la care variază foarte mult, ajungîndu-se uneori, în mod cu totul eronat chiar la 15° înspre exterior (foto 1 a, în comparaţie cu foto 1 b) ;

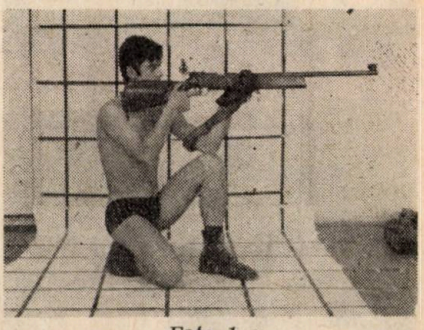


Foto 1 a

— unghiul format de trunchiul trăgătorului cu solul este cît mai aproapiat de 90° (minimum 85°), în timp ce la alte stiluri trunchiul este înclinat înspre înainte (ajungîndu-se în unele cazuri chiar sub 60°) şi înspre dreapta ;

— poziţia normală a capului trăgătorului (normală, şi în sens geo-

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 11

Foto 1 b

metric, verticală), în comparație cu alte stiluri, în care capul are înclinații diferite (lateral, înapoi, înainte) (foto 2 a — foto 2 b) ;

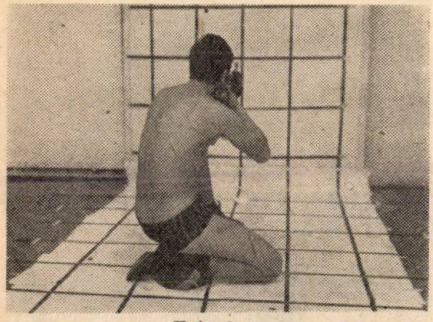


Foto 2 a

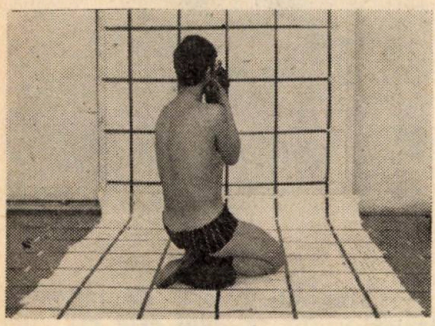


Foto 2 b

— cotul membrului superior drept este apropiat de trunchi la o distanță acceptabilă (mică), nu ca la alte stiluri în care cotul se ridică uneori aproape de înălțimea umărului drept (foto 3a — 3b).

Apropierea maximă a centrului de greutate al sistemului trăgător-

Foto 3 a

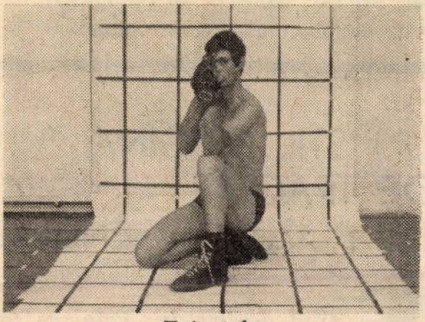


Foto 3 b

pușcă de articulația tibio-tarsiană dreaptă îi oferă trăgătorului o ședere comodă pe călcîiul drept (ca pe un scăunel). Acest mod de echilibrare poate fi numit echilibru gravitațional, el fiind asigurat mai mult prin rezistența sistemului osos (și travaliul mușchilor scheletici) la acțiunea gravității, decît prin eforturi de fixare și de menținere, necesitate de practicarea celorlalte moduri de tragere. Cu ajutorul acestui stil se realizează mai bine operațiunea de susținere a puștii pe linia de ochire, fapt care facilitează ochirea și declanșarea, favorizînd astfel obținerea unor rezultate superioare.

Analizînd mai amănunțit stilul preconizat, constatăm că el oferă trăgătorului o serie de avantaje :

1. Reduce solicitarea mușchilor coapselor (grupe musculare mari), precum și cea a articulațiilor coxofemurale și a mușchilor fesieri.

2. Permite o așezare mai comodă a trăgătorului pe călcîiul drept, reducînd implicit și solicitările grupelor musculare ale membrului inferior stîng, care va suporta doar greutatea antebrațului stîng și o parte din greutatea puștii (transmisă prin cot în articulația genunchiului și în gamba stîngă). În vederea ameliorării acestui efect, talpa stîngă va fi ușor avansată față de verticala genunchiului.

3. Se menține unghiul optim avut și la „culcat" (optim în condițiile utilizării curelei, trăsătură comună acestor două poziții), format de linia umerilor cu direcția de tragere.

4. Se păstrează paralelismul umerilor cu șoldurile în plan vertical, obținîndu-se astfel două efecte pozitive :

a. se exclud torsionările necesare pentru venirea pe țintă, eliminîndu-se implicit și revenirea spre direcția inițială ce se produce ineluctabil în momentul declanșării și care este cauza celor mai multe focuri laterale (în special, în dreapta) ;

b. se înlătură solicitările (extensii și compresii) celor mai multe grupe musculare ale trunchiului, în special ale mușchilor intercostali (ceea ce duce, prin blocarea parțială a toracelui, la îngreuierea respirației). În evaluarea avantajului creat de evitarea acestui efect nociv trebuie să se țină cont și de apneele frecvente (cel puțin egale ca număr cu focurile care urmează a fi trase) și care la o medie de 8 secunde de fiecare foc, duc în finalul probei clasice de 40 de focuri, la o privațiune de oxigen de aproape șapte minute, survenită după alte minute similare la „culcat" și „picioare".

Această favorizare a respirației în pauzele dintre focuri este un mare avantaj pentru trăgător. Este îndeobște cunoscut faptul că sistemul cel mai solicitat în efortul static (caracteristic tirului) este sistemul nervos, adică cel mai mare consumator de oxigen din organism (celula nervoasă consumă de cinci ori mai mult oxigen decît oricare altă celulă), iar privarea lui, chiar parțială, de necesarul de oxigen duce la perturbarea funcțiilor, în special a coordonării.

5. Printr-o poziție adecvată a plantei membrului inferior și prin utilizarea unui sul potrivit, trăgătorul poate sta pe călcîiul drept aproape la fel de comod ca pe un scăunel, avînd o serie de avantaje :

a. marile solicitări ale grupelor musculare ale membrului inferior stîng se reduc aproape total, diminuîndu-se oboseala și evitîndu-se efectele nedorite pe țintă (focurile laterale) ;

b. se înlătură variația (de la foc, la foc) unghiului coapsei cu gamba și a gambei cu planta (oscilație pe sensul antero-posterior) la piciorul stîng, cu respectivele efecte dăunătoare (focurile pe verticală) ;

c. prin transmiterea unei greutăți mult mai reduse prin genunchi în gamba stîngă și mai ales datorită faptului că aceasta se face într-un plan vertical și nu oblic extern, se blochează mult mai ușor și mai eficient articulația coxo-femurală stîngă (deci și cea dreaptă), precum și cea tibio-tarsiană stîngă. Aceasta are ca efect menținerea constanței unghiurilor respective și deci, evitarea focurilor laterale pe toată durata tragerii ;

d. solicitarea suplimentară a grupelor musculare ale membrului inferior drept, prin aplicarea unei cote mai mari din greutatea trunchiului este pe larg compensată de înlăturarea efortului necesitat de

unghiul mare de deschidere a coapselor la celelalte stiluri (am dedus aceasta din practică, din apariția mult mai tardivă a senzației de oboseală și a fenomenului de „amorțire" a piciorului, cauzat de îngreuierea circulației și a schimburilor de substanțe la nivelul țesuturilor) ;

e) reducerea aproape la zero a flexiei toracelui pe abdomen crează un avantaj complex, prin înlăturarea solicitărilor suplimentare (deci inutile și dezavantajoase) ale musculaturii abdominale, ale musculaturii toracice anterioare și a diafragmului. Această stare de lucruri favorizează :

— impulsurile proprioceptive normale ;

— stomacul, intestinele, vezica urinară etc. nu sînt supuse unor presiuni suplimentare și inutile, deci visceroceptori acționează în condiții normale, impulsurile cavitare fiind normale ;

— funcția respiratorie nu mai este stînjenită, în special la nivelul lobilor inferiori pulmonari, inconvenient cu atît mai mare pentru bărbați, cu cît este îndeobște cunoscut că ei au respirație preponderent abdominală ;

— circulația și implicit schimburile de substanțe la nivelul țesuturilor nu mai sînt îngreuiate inutil ;

f. se reduce solicitarea musculaturii spatelui. Aceasta, împreună cu avantajul citat, contribuie la dispariția aproape totală (în funcție și de gradul de antrenament) a senzației de incomoditate a poziției, precum și la întîrzierea apariției oboselii (facilitată de natura statică a efortului depus în practicarea tirului) ;

g. se reduce solicitarea la nivelul umărului stîng (deci și obosirea membrului superior stîng), eliminîndu-se astfel focurile aruncate (în general, laterale) ;

h. avem de-a face cu o poziție verticală a trunchiului, necesitatea unei activități crescute de asigurare posturală fiind înlăturată. Rezultatul contracției statice izometrice a grupelor și lanțurilor musculare implică un grad suplimentar de oboseală.

6. Ridicînd pușca la nivelul capului (respectiv, aparatele de ochire la nivelul ochiului în poziția verticală a capului) se evită căutarea cu ochiul a unei linii de ochire coborîte, deci înclinarea înspre înainte a capului. Dar, de fapt, la cele mai multe stiluri, pușca și aparatele de ochire se află nu numai la o înălțime inferioară celei a ochiului trăgătorului, ci și puțin spre dreapta. Aceasta determină o înclinare a capului trăgătorului nu numai înspre înainte ci și înspre dreapta sau o înclinare a puștii înspre stînga. Iată avantajele oferite prin evitarea acestor situații :

a. nu este solicitată funcția de reechilibrare a aparatului vestibular, el fiind menținut în poziție normală ;

b. nu sînt denaturate senzațiile proprioceptive din regiunea gîtului, mușchii respectivi, ca și tendoanele cervicale, fiind solicitați numai cît este necesar ;

c. operația ochirii se efectuează fără solicitări suplimentare și inutile ale mușchilor oculo-motori, evitîndu-se astfel obosirea lor exagerată și consecințele ei (încețoșarea temporară a imaginii, neclaritatea sau deformarea). Este evidentă importanța evitării acestor inconveniente pentru a mai insita asupra subiectului. Este cunoscut faptul că tulburările imaginii devin cauza solicitării suplimentare și gratuite a întregului organism, deoarece

trăgătorul renunță la declanșarea focului într-o astfel de situație (dacă o sesizează) și după o pauză convenabilă trebuie să reia de la capăt întregul proces de elaborare a focului. Acest inconvenient, aparent insignifiant, duce la mărirea artificială a numărului de execuții, de solicitări complexe. Dacă luăm în considerație și posibilitatea (deloc exclusă) ca trăgătorul, fie înșelat de iluzia optică, fie obosit și enervat de frecvența tulburărilor imaginii sau de persistența lor, declanșează focul într-un astfel de moment, ne dăm și mai bine seama de importanța evitării acestei cauze, care favorizează apariția mai multor focuri trase în afara cercului cu valoarea 10 ;

d. un avantaj îl constituie posibilitatea creată trăgătorului prin acest stil, în ansamblul său, de a-și instala luneta mai aproape de ochi decît la oricare alt stil, fără să fie jenat în efectuarea tragerii. Aceasta implică (pentru constatarea valorii și poziției punctului de impact) o minimă deplasare (doar a capului), deci un efort redus și, în consecință, probabilitatea minimă de deplasare din poziția optimă de tragere.

În concluzie, poziția verticală a capului la acest stil, care respectă la maximum „legile capului" și „legile ochiului", îl scutește pe trăgător de multe surprize dezagreabile, ce pe durata tragerii ajung să aibă efecte nocive și asupra moralului său.

7. Prin poziția relaxată a membrului superior drept se obțin următoarele avantaje :

a. se reduce solicitarea la nivelul umărului drept. Considerăm că ridicarea cotului (depărtarea pe lateral de corp) la alte stiluri este dictată de necesitatea creării unui unghi acceptabil pentru epolare (între mușchii deltoid și marele pectoral), care, în condițiile înclinării trunchiului înspre înainte, devine prea mic, mai ales în cazul (frecvent) unui epolaj jos. Dar, această ridicare a cotului implică solicitări suplimentare (inutile) ale bicepsului, tricepsului brahial și ale deltoidului. În plus, ea nu permite atacul trăgaciului sub un unghi normal decît cu prețul unei torsionări a antebrațului. La stilurile care implică înclinarea trunchiului, poziția relaxată a membrului superior drept permite o epolare cu un coeficient redus de siguranță, respectiv cu un mare grad de inconstanță, iar atacul optim al trăgaciului nu se poate efectua decît în contul unei „frîngeri" în plan vertical a articulației pumnului. În ambele alternative, la stilurile înclinate, contracțiile suplimentare datorate poziției membrului superior drept influențează negativ operațiunea care reclamă un maximum de finețe — declanșarea ;

b. se evită reechilibrarea sistemului trăgător-pușcă cu ajutorul efortului static de menținere, caracterizat prin cel mai mare consum energetic și nervos. Trunchiul fiind vertical și brațul apropiat de verticală, se face apel în mai mică măsură la acest efort reclamat de cazurile în care gravitația nu acționează de-a lungul axei verticale ce trece prin centrul de greutate. Înlăturînd în cea mai mare măsură cauza, echilibrul sistemului rămîne a fi asigurat, în principal, prin efortul static de fixare, care implică un consum energetic mult mai redus.

8. Ansamblul stilului permite un echilibru mult mai bun al sistemului. Aprecierea obiectivă a acestui fapt se poate face nu numai prin rezultate, ci și cu ajutorul unui cri-

teriu lesne de verificat (proiecția axului țevii pe sol intersectează nu numai planta stîngă, ci și sulul de sub gleznă).

Un ultim și major argument în favoarea stilului preconizat este acela că în cadrul participării la o competiție de mare importanță, deci în condiții care implică un grad ridicat de emotivitate, echilibrul obținut cu ajutorul celorlalte stiluri devine mult mai vulnerabil, fapt care explică suficient decalajul dintre cifrele realizate în antrenamente și cele din concurs. Echilibrul realizat prin stilul prezentat fiind mult superior (se poate spune optim, în condițiile regulamentare ale acestei poziții) este mult mai puțin susceptibil de a fi diminuat, chiar și în condițiile dificile ale unui concurs de mare răspundere.

Faptul (de loc neglijabil) că începînd din anul 1969, conform hotărîrii Uniunii Internaționale de Tir, succesiunea obligatorie a pozițiilor a devenit culcat — picioare — genunchi, face ca ultima și decisiva bătălie pentru titlul pe trei poziții (sau pentru o clasare cît mai onorabilă) să se dea la poziția genunchi. Aceasta duce inevitabil la creșterea gradului de emotivitate a trăgătorului, repurtarea victoriei fiind direct condiționată de pregătirea tehnică la cel mai înalt nivel la această poziție.

Datele teoretice, precum și cele experimentale, ne permit să facem unele considerații pe marginea părerilor vehiculate în tir : „împrăștierea focurilor, specifică poziției genunchi „are forma unei elipse cu axa mare orizontală" și „genunchiul este cea mai incomodă și cea mai obositoare poziție". Ele sînt totuși niște adevăruri. Dar, sînt adevăruri ale unor cazuri particulare și anume cele ale complacerii în situații vitrege, respectiv, utilizarea celorlalte stiluri de tragere în genunchi. Nefiind avantajoase (diminuînd rezultatul) le-am anulat prin evitarea situațiilor care le-au generat. În cadrul stilului mai sus prezentat ele și-au pierdut baza reală, deci și caracterul de adevăruri, redevenind ceea ce sînt în fond, false probleme ale poziției „genunchi".

— „Împrăștierea focurilor, specifică poziției genunchi are forma unei elipse cu axa mare orizontală".

Dar, elipsa cu axa mică egală cu diametrul cercului „10", depășește pe orizontală acest cerc, iar depășirea (în cazul devierilor laterale) implică pierderi de puncte. Devenise perfect legitimă întrebarea „de ce ar fi eludată la această poziție una din legile de bază ale balisticii exterioare ?". Analizînd situația am ajuns la concluzia că realitatea acestui efect este conferită de către exagerata solicitare (în cadrul celorlalte stiluri) a membrului inferior stîng, prin aplicarea pe genunchiul și gamba respectivă a unei mari cote din greutatea trunchiului. Din această cauză rezultă oboseală, oscilații, trepidații, cu singurul sens posibil de manifestare (în condițiile specifice ale poziției) — lateral. Decelînd cauza și eliminînd-o (prin utilizarea prezentului stil) am exclus și efectele nedorite, anulînd acest (așazis) adevăr.

— „Genunchiul este cea mai incomodă și mai obositoare poziție". Și acesta este adevărul unui caz particular (și nefericit), al condițiilor vitrege oferite de celelalte stiluri. În ceea ce ne privește am îmbinat în cadrul stilului nostru avantajele celorlalte două poziții (culcat și picioare), iar concluziile la care am ajuns, pe baze teoretice,

ne-au fost confirmate de practică. Sportivii care folosesc această poziție, în condițiile arătate de noi, nu acuză oboseală (exagerată) nici în urma unui antrenament și nici după terminarea concursurilor. Aceasta, deoarece am reușit să evităm contracțiile musculare inutile, cu întregul cortegiu de efecte nocive aferente.

N. M. PRESCUREA : Un style original de tir en position à genoux

Dans cet article, l'auteur nous présente un nouveau style de tir en position à genoux, modalité par laquelle on peut réaliser l'élimination de certaines déficiences du style habituel, difficultés qui mènent à des resultats plus faibles.

Analysant, du point de vue biomécanique, toutes les composantes qui concourent à un maximum de stabilité de la position, l'auteur trouve la position la plus convenable dans laquelle le tireur est soumis à un effort physique infiniment plus réduit que dans le style habituel.

Dans l'article sont présentés tous les avantages du nouveau style, par rapport au procédé ordinaire, appliqué par la plupart des tireurs.

Par des photos comparatives, l'article met en évidence les principaux éléments qui différencient les deux styles.

N. M. PRESCUREA : An Original Way of Shooting „on one's knees"

The article features a new shooting position „on one's knees" which removes obstacles and difficulties standing in the way of obtaining better and higher results.

The author biomechanically examines all components that make for a stable position and suggests the position on one's knees as most adequate because it requires smaller efforts.

The article points to the advantages accrueing from the new position for shooters.

The author also shows photos that evirdnce the differences between the positions and the advantages of the new method.

PE MARGINEA UNUI SCHIMB DE EXPERIENȚĂ

Prof. GHEORGHE POPA
Antrenor

Efectuînd un schimb de experiență timp de 20 de zile, în Uniunea Sovietică, am participat la numeroase antrenamente în orașele Moscova și Kiev, am purtat discuții pe tema procesului de instruire cu mulți gimnaști și antrenori sovietici.

Printre cei care au avut amabilitatea să ne însoțească în sălile de antrenament, împărtășindu-ne din experiența lor au fost Beleaev, care l-a antrenat pe Mihail Voronin, Korolkov, fostul antrenor al lui Valentin Muratov, Mișakov și Boris Șahlin.

În materialul de față, ne-am propus să împărtășim antrenorilor de gimnastică din România o serie de date culese cu ocazia acestui schimb de experiență, urmînd ca fiecare să le treacă prin filiera gîn-

dirii sale critice și să le compare cu experiența proprie, iar apoi, pe cele care le consideră utile să le folosească în cadrul pregătirii elevilor lor.

Preocupîndu-ne, în principal gimnastica masculină și, în special pregătirea copiilor, am putut face constatarea că micii gimnaști care erau în primul an de pregătire nu aveau mai puțin de 10 sau 11 ani, vîrstă fixată pentru selecție și de federația sovietică de specialitate.

Într-o discuție, profesorul universitar M. L. Ukran, șeful catedrei de gimnastică de la Institutul central de cultură fizică din Moscova, ne-a relatat că pentru Uniunea Sovietică, vîrsta cea mai potrivită pentru începerea gimnasticii de performanță la băieți este de 10—11 ani. La această vîrstă li se poate asigura un program complex copiilor și li se pot dezvolta concomitent toate calitățile. „Japonezii încep gimnastica la o vîrstă mai fragedă, fiindcă procesul de maturizare la ei este mult mai rapid, în comparație cu națiunea noastră".

Vizitîndu-l pe Ono la școala lui de gimnastică din Japonia, Ukran a observat, într-adevăr, că acolo lucrau copii de 5—6 ani, dar întrebîndu-l la ce rezultate crede că va ajunge, Ono a ridicat din umeri, spunînd că acest lucru nu-l știe, dar încearcă și va vedea.

Pentru selecție, antrenorii se deplasează la școli unde urmăresc activitatea copiilor și îi aleg pe cei cu o conformație corespunzătoare, cu segmente drepte, cu degetele de la mîini lungi, cu tendonul lui Achile subțire, cu gîtul lung și cu o ținută corporală bună. Urmează perioada trecerii normelor de control, care, cu mici deosebiri (în cerințe), sînt aceleași la toți antrenorii :

— podul de jos ;

— deschidere pentru șfoară laterală pînă la 15 cm ;

— tracțiuni în brațe (minimum de 6 ori) ;

— din șezînd, aplecare înainte cu pieptul pe genunchi ;

— stînd pe mîini la perete (marcat) ;

— echer înalt la sol, cu ajutor ;

— răsturnare în sprijin la bara joasă, din elan sau din forță (după cîteva încercări) ;

— săritură pe cal în lungime (înălțimea calului 115 cm) ;

— introducerea bastonului de gimnastică între brațele întinse deasupra capului și ceafă pentru verificarea mobilității în articulațiile scapulo-humerale ;

— cu spatele la scara fixă atîrnat, ridicarea picioarelor întinse la 90 de grade (minimum 5 repetări).

De obicei, antrenorul care a făcut selecția îi și pregătește în continuare, aceasta considerîndu-se a fi cea mai bună soluție, fiindcă îi permite acestuia să dirijeze procesul de pregătire pe baza unei cunoașteri aprofundate a particularităților individuale ale fiecărui elev. Am întîlnit și două cazuri în care antrenorii erau specializați să lucreze numai cu copiii pe care îi transmiteau mai departe cînd deveneau juniori.

La fiecare antrenament, încălzirea copiii o efectuează în mod obligatoriu în colectiv, sub conducerea directă a antrenorului, după muzică și cu un conținut bogat în exerciții de balansări de brațe și picioare, punîndu-se accent pe ținută și coregrafie. După terminarea antrenamentului cu toată grupa, cei mai talentați (1—2 copii) mai rămîn încă 45—60 de minute și continuă antrenamentul după un program individual.

Munca gimnastului însă nu se încheie o dată cu terminarea antrenamentului, cînd părăsește sala

de gimnastică, ci continuă cu executarea unor teme la domiciliu. Aceste teme sînt bine definite și controlabile, fiind stabilite în funcție de lacunele manifestate de fiecare copil în parte sau de cerințele impuse de învățarea unor noi elemente. La învățarea „stîndului pe cap" și „sforii" nu se insistă în antrenamente decît sub formă de control, considerîndu-se că acestea fac parte din temele de acasă.

Antrenorii păstrează o strînsă legătură cu școala și cu părinții copiilor și studiază volumul mare de informații pe linie de gimnastică (sovieticii traduc totul, în special de la japonezi și germani), acest lucru întregește bogata lor experiență practică.

Munca antrenorilor este însoțită de căutări permanente pentru a descoperi noi și noi exerciții pregătitoare și ajutătoare, aparate și instalații în vederea ușurării însușirii sau perfecționării mai rapide a unor mișcări. O serie dintre aceste aparate și instalații, care mi s-au părut interesante, le prezentăm în cele ce urmează.

Într-o sală din Kiev i-am văzut pe sportivi folosind, pentru mărirea mobilității în articulațiile scapulo-humerale, o saltea care se poate face sul reglabil, în funcție de necesitate, atîrnată de scara fixă prin două cîrlige puse la capetele a două chingi cusute pe saltea (fig. 1).

În figura 2 se poate observa un dreptunghi de placaj atîrnat de scara fixă, folosit de studenții de la Institutul de cultură fizică din Kiev, pentru protecția spatelui cînd se efectuează ridicarea picioarelor spre punctul de atîrnare.

În sala clubului Dinamo din Kiev erau instalate în perete mai multe suporturi (fig. 3), folosite pentru dezvoltarea musculaturii degetelor și antebrațului.

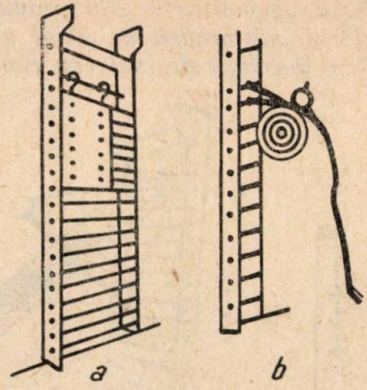


Fig. 1

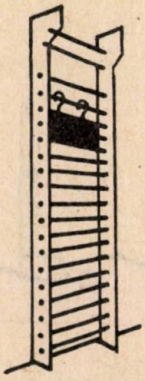


Fig. 2

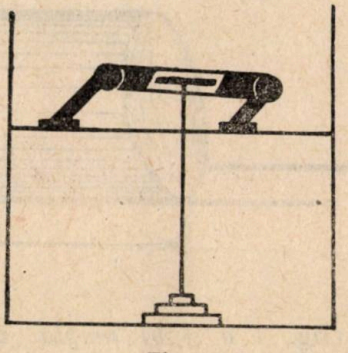


Fig. 3

Am văzut folosindu-se în cadrul antrenamentelor pentru învățarea în condiții ușoare a „stîndului pe

mîini", a „giganticii", „sprijinului lateral" și „răsturnării în stînd pe mîini", o instalație de inele cu cen-

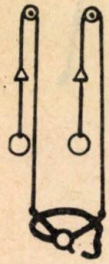
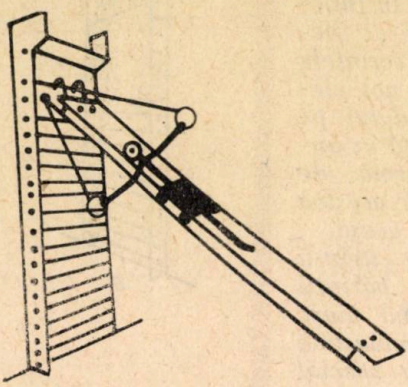


Fig. 4 a



seză cu ușurință pe o bancă de gimnastică înclinată, atîrnată de scara fixă (fig. 5).

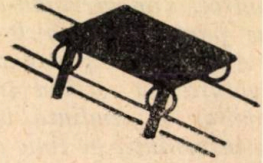


Fig. 5

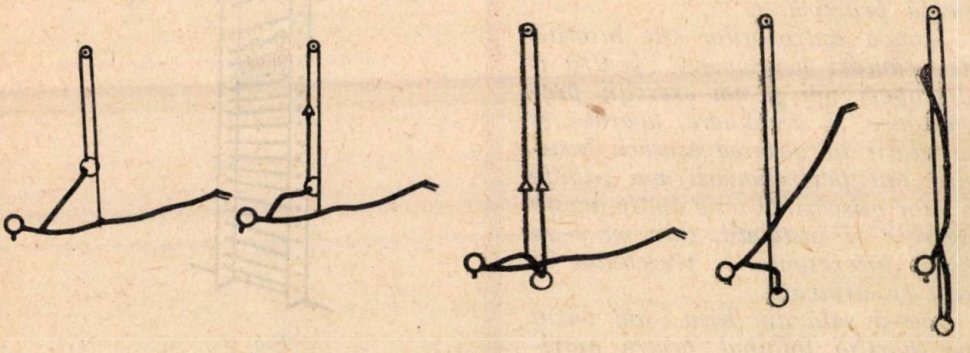


Fig. 4 b

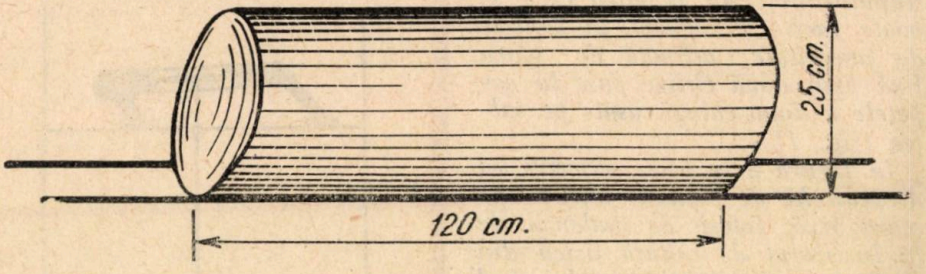


Fig. 6

tură (fig. 4 a și b) simplă, dar foarte eficace.

Pentru „stîndul pe mîini" și „sprijinul lateral" simplu, răsturnat sau în echer, se folosește un mic cărucior rulant (glisant), care se depla-

Pentru învățarea ușurată a „răsturnării înapoi" și „a corbetului", se utilizează saltele din bumbac, îmbrăcate în prelată, rulate ca un cilindru turtit de 120 cm lungime

pe 25 cm înălțime (fig. 6).

La bara fixă, suportul din figura 7 este de un real folos pentru învățarea diferitelor elemente.

Pentru însușirea „stîndului pe mîini plonșat la sol" se folosesc saltelele ca în figura 8, iar pentru „roata laterală" se procedează ca în figura 9.

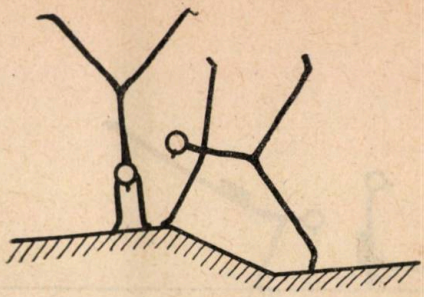


Fig. 9

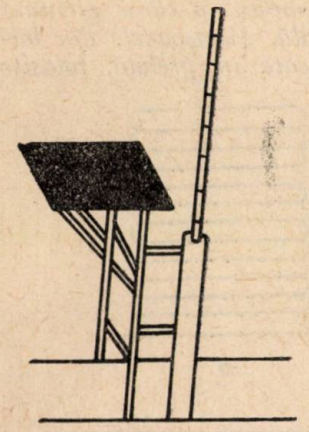


Fig. 7

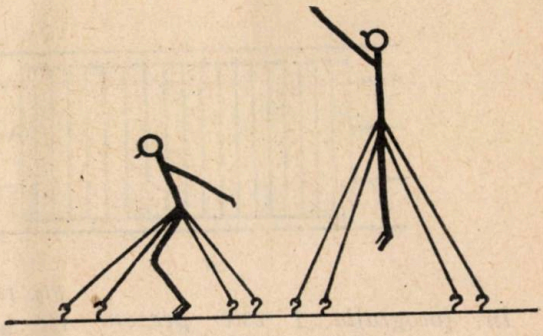


Fig. 10

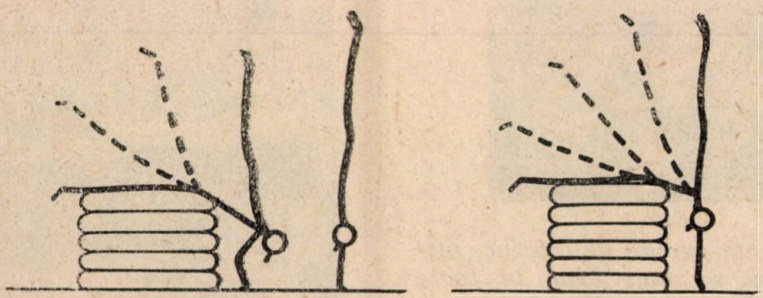


Fig. 8

Pentru dezvoltarea detentei se folosesc benzile elastice de cauciuc atîrnate de cîrlige (fig. 10), iar pentru „stîndul pe mîini cu îngreuiere" se utilizează greutăți atașate (fig. 11).

La sala clubului T.S.K.A. din Moscova, unde lucrează și gimnastul Victor Lișițki, sportivii se pregătesc pentru gimnastica acrobatică pe un culoar special, confecționat din 90 de bucăți de paralon (producție engleză), lungi de 2 m și late de 25 cm, lipite unele de altele și care se pot strînge ca o balama (fig. 12).

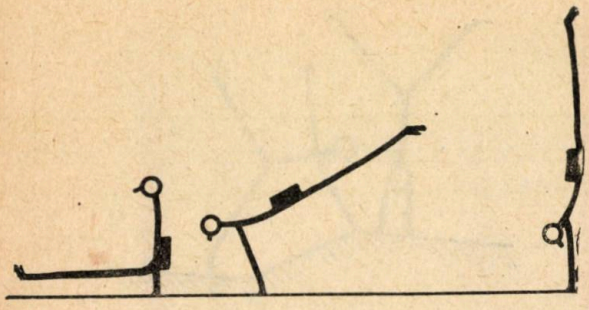


Fig. 11

zintă un sistem ingenios de purtat paralelele dintr-un loc în altul, în special cu ocazia concursurilor.

Gimnaștii seniori și juniori lucrează unele elemente la aparate cu îngreuieri. În acest scop folosesc un brîu (chimir), ca o centură de vînătoare, cu buzunare cu capace în care se pun greutăți sau vesta (pieptar) cu șanțuri pentru cauciuc plumbuit, a căror greutate este reglabilă. Manșoanele din burete îmbrăcate în prelată, folosite

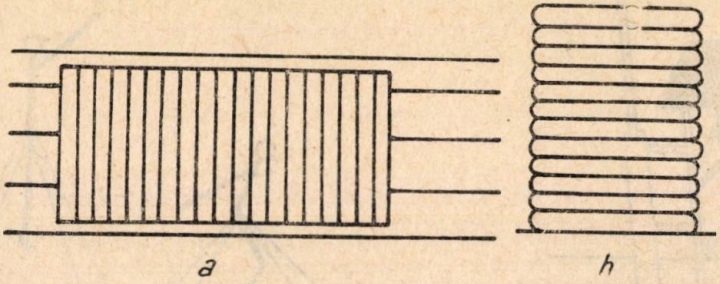


Fig. 12

În fotografia 1 este prezentat un sistem de trambulină elastică

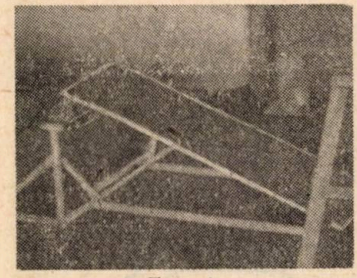


Foto 1

pe bază de garouri de cauciuc, utilizată cu rezultate bune în toate sălile, iar fotografia 2 repre-

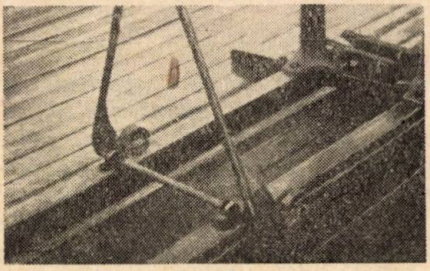


Foto 2

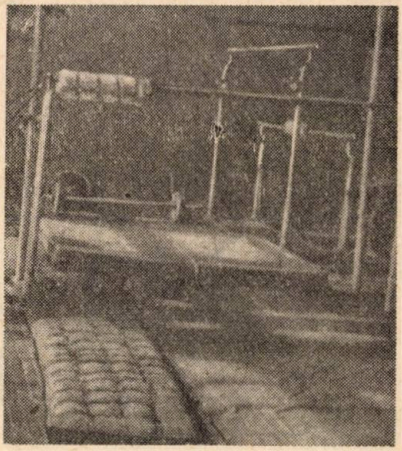


Foto 3

la paralele-fete (foto 3) pentru protecția abdomenului la învățarea unor elemente au fost experimentate cu succes și la Timișoara. De asemenea, ele se folosesc la paralele-băieți pentru însușirea „saltului înainte", „cilindrului înainte și înapoi", „saltului înapoi pe

brațe" și „schimbului de sprijin".

În multe săli, sub covorul de concurs sînt instalate plăci de cauciuc brut (cu ramă de plastic pe margine) care dau elasticitate deosebită covorului, necesară pentru gimnastica acrobatică.

Pentru protecție, bîrna joasă este complet îmbrăcată în pîslă și pe partea superioară are fixat burete. Barele pentru coregrafie, oglinzile, plasele elastice (batute), trambulinele elastice și lonjele sînt nelipsite. În fiecare sală, în dreptul fiecărui aparat se găsesc atașate pe pereți chinograme care reprezintă mișcări dificile (ar fi un mare pas înainte, dacă și federația noastră ar lua inițiativa efectuării unor astfel de chinograme pe care să le trimită la toate secțiile de gimnastică din țară).

Mulți antrenori de la noi din țară care au experiență mare și au obținut rezultate bune sînt preocupați de astfel de probleme, dar sînt foarte puțini cei care își încredințează hîrtiei părerile lor competente. Acestea ar fi foarte utile atît gimnaștilor, cît și antrenorilor mai tineri, care au pășit pe drumul greu al performanței. Și, acum mai mult ca oricînd, este de datoria fiecăruia să ajute prin toate mijloacele la ridicarea gimnasticii românești pe culmile pe care s-a situat cu ani în urmă.

GH. POPA : En marge d'un échange d'expérience

L'auteur présente à nos entraîneurs de gymnastique plusieurs nouveautés dans la méthodologie de l'entraînement sportif, qu'il a accumulé pendant un échange d'expérience effectué en Union Soviétique.

Prenant contact avec les meilleurs entraîneurs du pays voisin, l'auteur a eu un intéressant échange d'opinions sur de différents problèmes de gymnastique, qu'il met à la disposition des autres entraîneurs roumains.

Par des esquisses et des photos sont présentés quelques appareils adjuvants utilisés dans différentes salles d'entraînement de l'URSS, que l'auteur trouve très intéressants et utiles.

GH. POPA : On the Pooling of Experience

In this article the author describes new methods of training. This is the fruit of his pooling-of-experience visit to the Soviet Union.

Coming into touch with famous foreign trainers the author had the opportunity to exchange views and he imparts them to the other Romanian specialists.

The article is accompanied by photos and schemes to feature the halls and equipment in the U.S.S.R. the author considers most interesting and useful.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Asist. univ. ION BENGA
Institutul de subingineri — Baia Mare

CONTRIBUȚII LA MĂRIREA EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Problema eficienței lecției de educație fizică, a modernizării în general a învățămîntului de toate gradele, constituie în prezent o cerință a societății noastre contemporane, fiind o preocupare de mare actualitate în aproape toate țările lumii.

Aspectele la care urmează să ne referim tratează următoarele probleme mai importante și anume :

— structura și conținutul lecției ;

— despre dozarea lucrului, în special în partea de bază a lecției ;

— unele aspecte legate de prevederile programei și planificarea trimestrială, baza întregii activități sub formă de lecții ;

— verificarea, aprecierea și notarea în lecție.

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL LECȚIEI

Organizarea și desfășurarea lecției pe trei părți este justificată din punct de vedere metodic, fiziologic, pedagogic și psihologic datorită valențelor ce le îndeplinesc aceste părți în realizarea scopului didactic propus.

Prima parte din lecție (pregătitoare) rezolvă sarcina pregătirii elevilor pentru îndeplinirea și realizarea temelor, a conținutului propus în predare. Pregătirea este necesară în primul rînd pentru a crea un climat propice de muncă ordonată și disciplinată. De asemenea, pregătirea vizează latura fiziologică — încălzirea musculaturii, articulațiilor, angrenarea marilor funcțiuni (sistemul nervos, circulația, respirația) — pentru a face față eforturilor cerute în continuare în lecție.

Considerăm că această parte din lecție este suficient de clară ca scop, sarcini, rol și valoare în predare. Se impune totuși o analiză și o dezbatere a problemei conținutului acestei părți și a mijloacelor folosite. Majoritatea exercițiilor sînt alese la întîmplare, apar multe improvizații. Considerăm că la această situație, cu totul nejustificată, contribuie alături de o parte subiectivă (lipsa unei pregătiri temeinice a cadrelor didactice) și felul cum programele școlare reușesc să orienteze, să dea conținutul chiar și pentru această parte. În fond, de ce să nu prevadă, să se sistematizeze precis în pro-

Educație fizică și sport nr. 2, 1971, pag. 24

gramă și conținutul acestei părți în funcție de cerințele și sarcinile ce le are. Dacă programele ar prevedea și acest conținut, atunci, cu siguranță, linia generală în munca cadrelor didactice ar fi corect orientată și nu lăsată la bunul plac al fiecăruia.

A doua parte din lecție (fundamentală) este destinată realizării temelor de lecție, a conținutului care trebuie predat. În această parte a lecției urmează să fie trecut (din programă, în planul calendaristic și de aici în lecție) conținutul pe care fiecare cadru didactic îl consideră mai valoros în cadrul procesului instructiv-educativ (afirmația este întemeiată pe faptul că fiecare consideră un anumit conținut, prevăzut de programă, mai valoros), care să poată determina, în mod progresiv, pregătirea fizică generală a școlarilor.

Ceea ce este mai puțin clarificat și care ne face să o supunem dezbaterii este **problema caracterului materialului, a conținutului prezent în această parte din lecție** (de învățat, de repetat și perfecționat, de folosit în scopul dezvoltării calităților fizice — forță, viteză, rezistență, îndemînare — a unor calități mai complexe de viteză în regim de rezistență etc. sau a unor calități psihologice). Dacă materialul, conținutul propus pentru studiu ar primi acest caracter concret, de ce nu apar formulate temele în acest mod și apar tot felul de formulări greșite, care nu corespund ideii de instruire și educație ? Așa de pildă, apar teme de lecție ca : gimnastică, atletism, jocuri ; sau : exerciții de alergări, exerciții de sărituri, exerciții de dezvoltare fizică generală ; sau : baschet, handbal, volei, fotbal etc.

Faptul că programele școlare nu prevăd, mai ales pentru această parte din lecție, mijloacele ce sînt obligatoriu de folosit, asistăm în prezent la o muncă insuficient de clară și eficace. Din această cauză, apar multe greutăți și chiar greșeli (voite sau mai puțin voite), dar care sînt trecute cu vederea tacit ; sîntem chiar martorii unor insuccese de proporții în pregătirea fizică generală a elevilor. Găsim oportună observația și propunem ca noile programe (proiectele de programă) să facă tot ce este posibil pentru a elimina aceste neajunsuri, care aduc mari prejudicii în munca și rezultatele acestei activități.

Putem vorbi de modernizarea educației fizice, de eficiența lecției, de calitatea acestei activități, pînă cînd nu sînt perfecționate și modernizate programele școlare, pînă nu schimbăm optica și concepția lecției (a părții ei fundamentale, în principal), a materialului ce este obligatoriu de predat-învățat, de repetat și perfecționat ?

După opinia noastră, numai rezolvînd această problemă majoră putem avea pretenția să mărim eficiența lecției de educație fizică, a acestei activități în procesul de formare și dezvoltare multilaterală a școlarilor.

DOZAREA EFORTULUI ÎN LECȚIE

Unul dintre elementele esențiale care oferă garanția realizării obiectivelor și sarcinilor, asigură însușirea materialului, formarea deprinderilor și priceperilor în mod trainic, determină dezvoltarea calităților fizice și psihologice, într-un cuvînt asigură pregătirea fizică generală, obiectivul central al acestei activități în procesul de învățămînt, este dozarea lucrului, a efortului.

Această problemă a dozării, a reglării efortului, se află într-o stare complet necorespunzătoare din punct de vedere al eficacității ei, pe tot parcursul lecției, dar mai ales în partea fundamentală. Aceasta fiind la ora actuală realitatea în problema dozării efortului în lecție, nu poate să nu surprindă nivelul slab al pregătirii fizice, modestul bagaj motric, insuficienta îndemînare și coordonare generală, atît a absolvenților școlii generale, profesionale și tehnice, cît și a celor de liceu. Dacă analizăm bine și sîntem cît se poate de realiști față de dozarea folosită în majoritatea lecțiilor, pare oarecum normală situația, avînd în vedere că se lucrează insuficient, domină superficialitatea, adică fiecare lucrează cît crede, fără o rațiune și o logică fundamentată științific, chiar de la clasa I. Apoi, această situație se continuă pe toată durata școlarității. **Dozarea efortului nu are o pondere corespunzătoare de la clasă la clasă și în continuă creștere.**

În urma unor observații efectuate timp de 10 ani în peste 1 000 de lecții de clasă și pe baza discuțiilor purtate cu învățătorii și cadrele didactice de specialitate (în calitate de profesor metodist al unui liceu pedagogic și responsabil de cerc pedagogic — organ de îndrumare și control), **concluzia desprinsă este că se lucrează insuficient, numărul de repetări a exercițiilor, în general, este foarte mic (maximum**

5—7 repetări), timpul de lucru efectiv de care a beneficiat elevul, din totalul celor 25—30 de minute este de cca 2—3 minute, restul timpului este cheltuit cu probleme diverse și auxiliare. Or, această cantitate de lucru, acest volum de repetări nu poate asigura saltul calitativ în instruire, nu poate determina însușirea temeinică și trainică a deprinderilor și nu poate contribui la dezvoltarea la un nivel mai înalt a calităților fizice.

Pentru a reliefa și mai bine această situație, a dozării, este suficient să mai adăugăm și faptul că se planifică și se acordă fără justificare un număr insuficient de lecții (cel mult 5—7 lecții) trimestrial și chiar anual anumitor teme, indiferent dacă valoarea acelui conținut impune un număr mult mai mare de lecții.

Cauzele care generează această situație

a. Insuficienta sau totala lipsă de înțelegere a necesității dozării, a numărului corespunzător de repetări, a timpului de care este nevoie pentru însușirea temeinică, corectă și trainică a temelor și sarcinilor propuse pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice pentru dezvoltarea calităților fizice și psihice, pentru înalta pregătire fizică generală.

b. Lipsa înțelegerii dozării corespunzătoare a efortului a determinat într-un mod cu totul nejustificat și slaba asigurare a lecției cu materiale didactice necesare. Sînt lecții cu teme din aruncări, de exemplu, în care se lucrează doar cu 1—2 mingi sau obiecte de aruncat, sau teme de echilibru la o bîrnă sau la o singură bancă de gimnastică (cu toate că bănci există) ; există teme de sărituri la o groapă (cu nisip sau fără nisip) sau teme din jocuri sportive (handbal, baschet, fotbal, volei) în care se lucrează cu 1—2 mingi etc., toate acestea raportate la cei peste 30 de elevi din fiecare clasă și în cele 10—12 minute afectate temei respective.

c. Numărul mare de elevi din fiecare clasă și insuficienta bază materială nu mobilizează cadrele didactice pentru un efort în plus, în ceea ce privește pregătirea mai atentă a lecției, mai ales din punct de vedere organizatoric ; și din acest punct de vedere se merge pe inspirație, pe improvizație.

Alături de aceste cauze, considerăm că într-un mod cu totul nejustificat se comportă toți factorii de răspundere față de această activitate. După cum este firesc, rezultate dorim, vrem cu toții cetățeni sănătoși, viguroși, multilateral dezvoltați, dorim și așteptăm tot mai înalte valori pe toate tărîmurile (și este un lucru bun și necesar), dar ceea ce îi dăm acestei activități este insuficient.

Aceste constatări, observații, opinii, pe marginea dozării efortului au menirea de a pune în discuție două aspecte mai importante : **includerea elementelor dozării efortului în programele școlare și asigurarea materialului didactic necesar realizării cerințelor programei.**

UNELE ASPECTE LEGATE DE PREVEDERILE PROGRAMEI ȘCOLARE ȘI PLANIFICAREA TRIMESTRIALĂ, BAZA ÎNTREGII ACTIVITĂȚI, SUB FORMĂ DE LECȚII

Tratarea acestor probleme pornește de la unele considerații concepționale, care călăuzesc programele școlare și întocmirea planurilor calendaristice trimestriale.

Așa cum este concepută actuala programă școlară de educație fizică și chiar noul proiect de programă, cu toată bunăvoința cadrelor didactice din învățămîntul de toate gradele, este aproape imposibil de a se realiza mai mult. Însăși faptul că programa nu este obligatorie de îndeplinit — obligatoriu este să se realizeze obiectivele și sarcinile și nu conținutul ei (ideea ce călăuzește actualele programe) — **ne oferă certitudinea că sîntem undeva în extrema ideii de învățămînt obligatoriu.**

Cum să avem pretenția să realizăm anumite obiective și sarcini ale programei de îndată ce materialul, conținutul ei, cunoștințele, priceperile și deprinderile, calitățile necesare nu sînt însușite de elevi ?

Indiferent de conținutul de predat inclus în procesul învățării, repetării, perfecționării și fără a avea un caracter obligatoriu pentru a fi însușit, preocupîndu-ne numai de realizarea obiectivelor și sarcinilor, înseamnă a exprima numai în vorbe contribuția acestei activități în procesul de formare și dezvoltare multilaterală a generației în creștere.

După concepția care domină actualele programe școlare, nu este important să realizăm conținutul lor (el apare pe un plan secundar). Se poate chiar renunța la unele exerciții ce nu pot

ți realizate de cei care nu au condiții, pe de o parte, iar pe de altă parte, de cei care nu le agreează. Totul este să se realizeze obiectivele și sarcinile (cum și în ce fel hotărăște fiecare cadru didactic). Este firesc ca profesorul să decidă asupra acestei activități (cît trebuie realizat și ce conținut). De asemenea, este normal ca el să-și îndeplinească misiunea, respectînd strict actul oficial elaborat de conducerea învățămîntului nostru de stat.

Dacă s-a acceptat totuși, prin excepție (probabil, după unii, justificat în mod obiectiv de slabele condiții create acestei activități), ca programele de educație fizică să mențină această situație (după noi nejustificată), **considerăm că niciodată „lecția" nu se va putea situa la cota celorlalte obiecte de învățămînt (eficiență specifică, contribuție și valoare) în ceea ce privește nobila misiune de modelare a generației în creștere.**

Considerăm că îndeplinindu-se conținutul prevăzut de programă, pe clase, este firesc să se realizeze și obiectivele și sarcinile ce-i revin educației fizice. Preocupîndu-ne numai de realizarea, pe prim plan, a obiectivelor și sarcinilor (mai mult intenție în vorbe și nu în fapte), iar conținutul să constituie o preocupare secundară și facultativă, la liberă alegere, fiecare cum poate „și ce vrea", riscăm și pe mai departe să acceptăm în mod voit compromisul și neîndeplinirea misiunii noastre.

Din aceste motive, pe care le găsim absolut justificate, opiniem pentru alcătuirea programelor obligatorii de îndeplinit, în primul rînd conținutul și o dată cu aceasta este normal să se realizeze și obiectivele și sarcinile ce-i revin.

PLANIFICAREA TRIMESTRIALĂ

Munca de planificare de bază la educația fizică, ca de altfel la fiecare obiect de învățămînt, constă din întocmirea de către fiecare profesor a planului calendaristic, pentru fiecare clasă. Acest document cuprinde conținutul activității ce se va desfășura cu elevii în cadrul lecțiilor. Pentru întocmirea lui, profesorul folosește programa școlară și timpul afectat, în ore. La educație fizică, planul cuprinde temele lecțiilor, eșalonate, ținînd seama de probele de control stabilite (una din teme apare în partea fundamentală), de sarcinile ce-i revin în etapa respectivă (o a doua temă a părții fundamentale) și un joc (de obicei). În planul calendaristic nu apare în mod obligatoriu întregul conținut prevăzut de programă. El este selecționat de către fiecare profesor, după anumite criterii și situații.

Constatăm că educația fizică este unica disciplină din învățămînt care aplică în procesul didactic un principiu cu totul străin învățămîntului : „fiecare să aleagă, să facă cum poate și ceea ce îi place mai mult". De ce să mai fie acceptat acest fenomen care nu aduce nici un serviciu activității noastre ?

Credem că ar fi necesar ca și programa de educație fizică să se încadreze în normele învățămîntului, ca orice obiect cuprins în planul de învățămînt și să cuprindă numai acele capitole, mijloace, conținut (mai valoroase) ce pot fi realizate în mod obligatoriu în orice unitate școlară în cele 68 de ore anual și în condițiile create. Existînd o astfel de concepție dispar neîncrederea, munca superficială, suspiciunile, făcînd loc unei activități concrete, reale, a cărei eficiență crește în mod considerabil.

VERIFICAREA, APRECIEREA, NOTAREA

Dintre metodele de notare, educația fizică poate folosi doar notarea curentă (adică este indicată, dar nu este aplicată). În schimb, se aplică un criteriu străin procesului de învățămînt, cu tot specificul acestei activități, „notarea pe baza valorii indicilor obținuți la probele de control". Motivăm aceasta, în primul rînd pentru faptul că indicii de performanță realizați nu spun aproape nimic din ceea ce ne interesează pe noi mai mult, adică **„preocupare, efort, nivel de conștiință, participare activă la lecții etc"**. În al doilea rînd, obținerea unor performanțe (cum ar fi indicii superiori la alergări, sărituri, aruncări, forță, îndemînare etc.), presupun condiții speciale, deosebite, față de cele care le avem în lecțiile de clasă (lucru zilnic 2—3 ore și mai mult, cu un număr de maximum 15 elevi, condițiile de lucru și bază materială modernă, alimentație și odihnă corespunzătoare eforturilor de mare intensitate). Or, lecția de educație fizică, față de lecția de antrenament, are cu totul alte condiții, care, în nici un caz, nu pot favoriza obținerea unor indici înalți la probele de control (2 ore săptămînal,

cu peste 30 de elevi într-o clasă și cu condiții total nesatisfăcătoare).

În această situație mai putem menține criteriul indicilor obținuți la probele de control, ca principal criteriu de notare a elevilor ? Considerăm că nu și se impune multă înțelegere și înțelepciune profesională față de această situație, care trebuie îndreptată, pusă în drepturile ei legitime, pe baze realiste și nu după idei străine pedagogiei școlare.

Verificarea, aprecierea, notarea trebuie folosite în mod curent (criteriu de bază) pentru fiecare lecție și nu de 3 ori pe trimestru (după 7—9 lecții). Elevul trebuie apreciat pentru ceea ce face, trebuie notat pentru strădania depusă, pentru preocuparea și eforturile la care se angajează în fiecare lecție și în nici un caz pentru niște rezultate, care, în bună parte, se datoresc sau nu calităților native (viteză, forță, îndemînare, rezistență). **Faptul că în ultimii ani sîntem martorii unei creșteri impresionante a procentajului de scutiți medical de educație fizică nu este un semnal de alarmă pentru felul cum sînt apreciați și notați elevii la acest obiect ?** În fond, elevii și chiar părinții lor nu se sperie de efort, de ceea ce arta mișcării le oferă ; nu credem că nu poate fi simțită plăcerea și bucuria adusă de această activitate. Nemulțumirea constă mai degrabă în notele ce le primesc, mai bine-zis în incapacitatea lor de a realiza normele care să le dea dreptul la note, care să-i satisfacă, fie din lipsă de talent, pe de o parte, fie pentru că timpul afectat nu a fost suficient, iar condițiile în care se lucrează nu sînt corespunzătoare și nici nu îndeplinesc cerințele igienice și civilizate de lucru (școli fără săli și locuri special amenajate, fără baie-dușuri, curți și locuri impracticabile, cu praf, pietre, gropi etc., lipsă de materiale sau materiale necorespunzătoare), pe de altă parte.

În concluzie, mărirea eficienței lecției de educație fizică în școală poate fi realizată perfecționînd programele școlare, asigurînd o dozare optimă lecțiilor, apreciind și notînd elevii în mod curent la fiecare lecție și nu numai pe baza indicilor obținuți la probele de control. Pot fi stabilite anual cel mult 5 probe de control (pentru viteză, forță, rezistență, îndemînare), pentru verificarea pregătirii fizice, a dezvoltării calităților fizice (o sinteză a cuantumului de lucru) care să intre în sistemul de promovare de la o clasă la alta.

I. BENGA : Contributions à l'augmentation de l'efficacité de la leçon d'éducation physique à l'école

L'article présente d'une manière critique certains aspects importants concernant l'enseignement de l'éducation physique.

On fait des appréciations sur la structure et le contenu de la leçon, le dosage de l'effort pendant la leçon, les prévision du programme scolaire et la planification trimestrielle, la vérification, l'appréciation et la notation des élèves à l'éducation physique.

L'augmentation de l'efficacité de la leçon d'éducation physique pourra être réalisée dans des conditions de plus en plus bonnes, en traitant les aspects (auxquels se réfere l'auteur) à un niveau plus actuel et des plus élevés.

I. BENGA : Contributions to the Physical Education Classes

The article betrays a critical outlook on some important aspects of physical education.

He also makes considerations on the structure and contents of the lesson, on the dosing of efforts, provisions under the curriculum, the quarterly planning, the marking of pupils, etc.

The author also dwells on the importance and efficiency of the physical education class.

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

Prof. CONSTANTIN PÎRVU
Școala generală nr. 6 — Giurgiu

FORME ALE ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ÎN RÎNDUL ELEVILOR

Pornind de la premisa că una din principalele sarcini ce decurg din documentele de partid și de stat cu privire la practicarea sportului o constituie atragerea și îndrumarea întregului tineret către această activitate, vom încerca să scoatem în evidență cîteva din formele de masă ale activității fizice aplicate în școală.

Activitatea fizică de masă, verigă intermediară între educația fizică școlară și sportul de performanță, deși constituie o importantă sursă de selecție pentru secțiile sportive, a fost ani în șir neglijată. Școala, instituție cu caracter permanent, care angrenează întreg tineretul patriei noastre, permite valorificarea unor soluții originale a căror finalitate constă în participarea întregului efectiv al școlii la practicarea sub diferite forme a exercițiului fizic și a sportului.

La școala generală nr. 6 din Giurgiu, exercițiile fizice și sportul au pătruns în ocupația zilnică a elevilor, cadrele didactice găsind un teren extrem de favorabil în rîndul elevilor.

O formă originală de practicare a exercițiilor fizice și a sportului o constituie așa-zisa „Cetate a sporturilor". La baza constituirii acestei „cetăți" au stat unele informații primite din partea unor martori oculari la experimentul Maurice Baquet (Franța).

Pe de altă parte, puținele terenuri și amenajări sportive care aparțin școlilor (și așa insuficiente), în zilele de duminică, atunci cînd elevii sînt liberi, rămîn de cele mai multe ori nefolosite. Ca o soluție de ieșire dintr-o astfel de situație a luat naștere „Cetatea sporturilor". Aceasta cuprinde pe toți elevii școlii (clasele a V-a—a VIII-a). Fiecare clasă își alege în mod democratic un reprezentant în consiliul cetății și în comisia de disciplină. Arbitrajul la diferite întreceri sportive este asigurat de către un corp de „oficiali" format din elevii scutiți de educație fizică existenți în școală. Din totalul de 350 de elevi ai școlii numai 6 au mai rămas scutiți de educație fizică, dar și aceștia participă totuși la ore. Elevii se împart în echipe, formîndu-și, după preferințe, reprezentative de fotbal, baschet, volei, handbal, atletism. Prin reprezentanții lor, echipele își aleg adversarii de comun acord, stabilesc arbitrii,

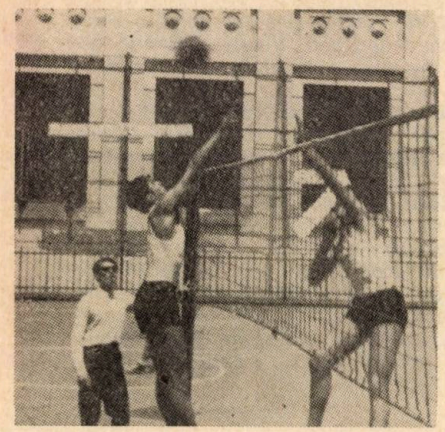
își aleg culoarea preferată a echipamentului, își ridică materialele sportive necesare pentru fiecare întrecere. Este interesant faptul că sporturile la care se întrec sînt stabilite la libera lor alegere. Durata meciurilor a fost de 20 de minute de joc efectiv cu 5 minute pauză. Experiența primelor duminici organizate de „cetate" a scos în evidență două lucruri foarte interesante : deși activitatea este facultativă, numărul de elevi prezenți a fost impresionant de mare (300 din 350) ; nebănuita putere de autoorganizare a elevilor, atunci cînd este vorba de activități care le plac. *Nu au existat întîrzieri, nu a fost nevoie de intervenția profesorului de specialitate, care i-a asistat de la distanță. Considerăm necesar să menționăm că în cadrul acestor echipe este cuprins tot efectivul clasei. Problema participării tuturor elevilor la această activitate a fost rezolvată printr-o prevedere a regulamentului, care interzice unui elev să participe în două reprezentative.*

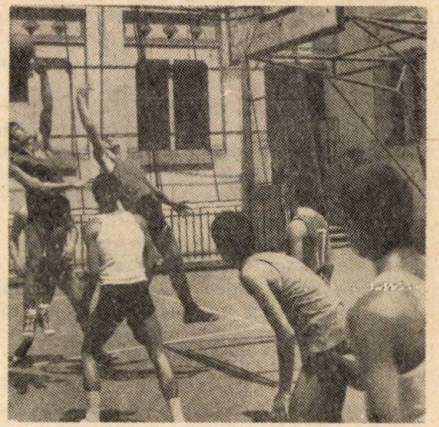
În cadrul acestor duminici sportive s-au mai organizat concursuri de sărituri în lungime și aruncarea mingii de oină la țintă (clasele a V-a și a VI-a) și săritura în înălțime, la clasele a VII-a și a VIII-a.

O altă formă de organizare a activității sportive de masă cu elevii este crosul. *El este cea mai accesibilă formă de participare a elevilor la întreceri, întrucît nu necesită o bază materială (amenajări de terenuri, materiale sportive etc.). Organizate în școli, crosurile pot deveni tradiționale : „Crosul primăverii", „Crosul de toamnă", crosul în cinstea diferitelor zile festive. Un asemenea cros „Crosul cutezătorilor" a avut loc în școala noastră. La acest cros au participat pentru întîia oară copii în vîrstă de 6 ani (cei din clasa I). Întrucît nici în literatura de specialitate nu am găsit date în legătură cu distanțele pe care pot fi organizate alergări pentru copiii de această vîrstă, am întîmpinat unele dificultăți din acest punct de vedere.*

Stabilirea distanțelor am făcut-o după observațiile culese la mai multe lecții de educație fizică ținute cu elevii ciclului I. Acest lucru este obligatoriu, mai cu seamă în situația în care profesorul nu predă la ciclul I și nu cunoaște colectivele.

Elevii au alergat pe distanțe între 200—850 metri (pe grupe de clase și secții). Startul a fost dat cu pistolul. Sosirea în ordine a concurenților a fost făcută prin culoare formate din frînghii ținute de alți elevi. Concurenții au primit cartonașe cu numere de concurs. La sfîrșitul concursurilor au avut loc festivități de premiere, prilej cu care s-au acordat concurenților diplome și insigne. Evident, cîștigătorii au fost toți elevii care au participat. În ziua aceea, peste 300 de trupuri tinere, în echipament sportiv, s-au întrecut în mijlocul naturii (crosul a fost organizat pe un traseu frumos, pe lîngă vama Giurgiu). La această acțiune au asistat, în număr foarte mare, și părinții copiilor, care și-au încurajat favoriții. În timpul lecțiilor de educație fizică sau în timpul liber, fiecare clasă a efectuat cel puțin de trei ori alergare pe





traseul dinainte stabilit. În acest sens, este semnificativă declarația unui concurent din clasa a II-a care a cîștigat întrecerea cu colegii săi de clasă : „eu am făcut traseul de mai multe ori... De cîte ori mă trimitea mama după pîine, alergam o dată pe traseu pentru a mă antrena". Într-adevăr, copiii au fost văzuți antrenîndu-se în timpul lor liber, de multe ori în grupuri. La acest cros, la care au luat parte și reprezentanți ai C.J.E.F.S. și profesori din școlile învecinate s-au organizat demonstrativ întreceri de judo cu elevii școlii (judo este un sport care a fost de curînd introdus și în școala noastră).

O altă acțiune ce a cuprins întreaga masă de elevi o constituie așa-zisa „Ziua clasei noastre". Acțiunea se referă la folosirea terenurilor din curtea școlii, în timpul recreațiilor. Sînt stabilite de la început, în ordine, clasele care în ziua respectivă beneficiază de terenurile școlii. Clasa este împărțită în echipe (4—6) și, concomitent, în pauze se joacă handbal, baschet, volei. În acest fel sînt rezolvate o serie de cerințe de ordin igienic și educativ.

În afara rolului pe care cele 8—10 minute de mișcare îl are asupra întăririi sănătății și dezvoltării fizice a copiilor din clasa respectivă, mai este de menționat și faptul că, atrași de aceste întreceri sportive, toți elevii din școală ies în curte (ca spectatori) în timpul recreațiilor. În acest fel, timpul pauzelor este folosit de toți elevii școlii pentru recreare, iar sălile de clasă pot fi aerisite în mod corespunzător. Pe de altă parte, disciplina în școală este mult îmbunătățită. Evident, în acest timp, profesorul de educație fizică trebuie să se afle în mijlocul elevilor.

Acestea sînt cîteva din formele de practicare a exercițiilor fizice și a sportului organizate în școala noastră, acțiuni care nu necesită nici cheltuieli suplimentare, nici o bază materială deosebită. Ele solicită numai puțin interes din partea profesorului de educație fizică, o oarecare dăruire acestei frumoase profesii, răsplătită de satisfacția de a vedea exercițiul fizic devenind un element cotidian în viața copiilor.

C. PÎRVU : Formes des activités sportives de masse parmi les élèves

Dans cet article, l'auteur, un professeur enthousiaste et amoureux de la profession qu'il a choisie, fait connaître à ses collègues son expérience et ses réalisation dans une école générale de Giurgiu.

Il est intéressant de savoir les moyens par lesquels l'auteur a réussi à organiser l'activité sportive de masse des élèves dans l'école respective.

Trouvant des nouvelles formes d'organisation de l'activité sportive à l'école (qu'il présente dans l'article), des formes attractives, l'auteur a réussi à réduire sensiblement le nombre des élèves ayant des dispenses médicales pour l'éducation physique, en les entraînant tous à la pratique du sport.

C. PÎRVU : Sports and Schoolchildren

The author, a trainer, an enthusiast in the profession of his choice, imparts his experience acquired in the general school at Giurgiu and makes known his achievements.

It is interesting how he organized the mass activities of the pupils in the respective school.

He found new attractive forms of organization and thus reduced the number of pupils exempt from physical education and increased accordingly the number of sportsmen.

FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV

Prof. ŞTEFAN POPESCU
Prof. TATIANA HUŢULEAC
Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al CNEFS
Dr. ARPAD AMBRUŞ
Centrul de medicină sportivă

TEST PENTRU APRECIEREA CALITĂŢILOR VIZUALE ALE TRĂGĂTORILOR

Calităţile analizorului vizual au o importanţă deosebită pentru practicarea cu succes a tirului sportiv. Cercetările anterioare, efectuate în legătură cu precizarea cerinţelor biologice şi psihologice ale acestei ramuri sportive, au pus în evidenţă faptul că tirul solicită intens funcţiile neuro-psihice ale sportivului şi, în special, potenţialele analizorului vizual. Observăm, cu această ocazie, necesitatea elaborării unor procedee de diagnostic al cerinţelor discriminate, considerînd acest fapt ca o contribuţie importantă şi esenţială a medicinii şi psihologiei la îmbunătăţirea practicii sportive şi, în ultimă instanţă, la ameliorarea performanţelor.

Consultarea atentă a literaturii de specialitate ne-a dezvăluit în această privinţă o penurie a preocupărilor şi, în consecinţă, absenţa aproape totală a unor mijloace specifice de apreciere a calităţilor şi dotărilor neuro-psihice ale trăgătorilor. În lucrarea de faţă, ne propunem să aducem o contribuţie la problematica testării calităţilor vizuale ale trăgătorilor. Finalitatea acestei lucrări constă în prezentarea unui test capabil să aprecieze,

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 32

după părerea noastră, într-un mod specific, unele particularități ale analizorului vizual la trăgători.

SCOPUL LUCRĂRII

Elaborarea unui test care să aprecieze următoarele calități ale analizorului vizual : vigilitatea și concentrarea atenției vizuale, adaptarea și discriminarea vizuală ; rezistența la încordarea psihică și la efortul vizual de lungă durată.

Ne-am oprit asupra acestor calități vizuale întrucît, după observațiile noastre, în activitatea de tir ele sînt cel mai mult solicitate și legate direct de performanța sportivă.

Diferențierea sportivilor pe baza acestor particularități vizuale, precis măsurate, o considerăm ca avînd o importanță majoră pentru practica sportivă.

MATERIAL ȘI METODĂ

a) Subiecți

Cercetarea a cuprins un număr de 102 trăgători de elită, români și străini, care au participat la diferite competiții internaționale ce au avut loc în anul 1969 în țara noastră. (Este vorba de trăgători din România, S.U.A., R.F.G., Italia, Iugoslavia, Turcia etc., care au participat la Campionatele internaționale de tir ale României, Campionatele balcanice de tir și Marele premiu Carpați).

b) Examinări

— Examen clinic pentru stabilirea stării de normalitate a analizorului vizual.

— Determinarea vitezei de reacție psihomotorie, folosită ca un indicator al gradului de oboseală nervoasă, cu ajutorul unui aparat construit după principiul lui Ivanov-Smolenski.

— Aplicarea unor probe psihologice speciale, bine validate, care să servească drept criteriu de comparabilitate și echivalență pentru testul propus de noi.

În cadrul experimentului nostru, testul folosit pentru aprecierea calităților analizorului vizual și pe care îl vom denumi convențional „P“ (pursuit) este o adaptare după o tehnică datorată lui McQuerrie. Testul poate fi încadrat în categoria așa-numitelor teste „hîrtie și peniță“.

c) Descriere și folosire

Testul constă într-un număr de linii tipărite care pornesc din anumite poziții și care au, pînă la locul de sosire, un traseu extrem de sinuos. Sarcina subiectului constă în urmărirea vizuală a acestor linii, de la locul de plecare la cel de sosire, în lipsa oricărui ajutor sau punct de reper extern testului. Traseele urmărite pot fi ușor de confundat sau de pierdut, în cazul unor carențe în atenția vizuală sau în capacitatea de diferențiere fină. Întrucît există un număr de 20 de trasee, se poate depista instalarea oboselii vizuale prin imposibilitatea realizării testului sau prin rezolvarea lui eronată.

În aprecierea rezultatelor testului se iau în considerație doi parametri : cantitativ, exprimat în timpul de efectuare a probei, și calitativ, exprimat în numărul de erori înregistrate.

În experimentul nostru, modalitățile de aplicare și interpretare ale testului au fost uniforme pentru toți subiecții examinați.

Rezultatele obținute la testul „P" au fost comparate cu celelalte determinări efectuate și raportate la evoluția și rezultatele obținute de sportivi în competiție.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

a) Calitățile analizorului vizual apar ca avînd o mare importanță în practicarea cu succes a diverselor probe ale tirului sportiv. S-a verificat, în mod experimental, aportul calităților vizuale în obținerea performanțelor valoroase.

b) Rezultatele testului „P" sînt în corelație pozitivă și semnificativă cu evoluția în concurs a trăgătorilor.

Prelucrarea statistică a dispersiei celor 102 trăgători, examinați după evoluția în concurs și rezultatele la proba „P", arată că valoarea calculată a indicelui x^2 este de 19,92 care, prin compararea cu valorile teoretice ale lui x^2, se situează la un prag de semnificație puternică — peste 2,5 la sută (tabelul nr. 1).

tele obținute la proba „P" de sportivii clasificați pe primele și ultimele locuri. Cifrele prezentate în tabelul nr. 2 arată diferențe semnificative între cele două categorii de subiecți, atît în ce privește aspectele cantitative, cît și eficiența calitativă la proba aplicată.

De regulă, la tir, sportivii participă în cadrul aceluiași concurs, la mai multe probe. De aceea, pentru a verifica suplimentar utilitatea și validitatea testului în raport cu performanța, s-a recurs la următorul procedeu : au fost adunate rezultatele, în puncte, obținute de sportivi la mai multe probe, comparîndu-le apoi cu scorurile obținute la proba „P". Au fost sumate în acest sens rezultatele obținute de 30 de sportivi la următoarele probe : armă liberă calibru redus, poziția culcat 60 de focuri, armă liberă calibru redus, poziția în genunchi, armă liberă calibru redus 3×40 de focuri.

Pe baza punctajului total s-a efectuat o clasificare ad-hoc, din care au fost selecționați primii și

Tabelul nr. 1

DISPERSIA A 102 TRĂGĂTORI DUPĂ REZULTATELE OBȚINUTE LA PROBA „P" ȘI EVOLUȚIA ÎN CONCURS

Evoluția în concurs / Rezultate test	Bună	Medie	Slabă	Total
Foarte bun	18	22	2	42
Bun	2	4	–	6
Mediu	4	14	–	18
Mediocru	–	18	8	26
Slab	–	2	8	10
Total	24	60	18	102

Datele recoltate sînt deosebit de evidente, dacă comparăm rezulta- ultimii 5 clasificați. Datele prezente în tabelul nr. 3 sînt conclu-

Tabelului nr. 2

COMPARAȚIA REZULTATELOR OBȚINUTE LA PROBA „P" DE TRAGĂTORII CLASAȚI PE PRIMELE ȘI ULTIMELE LOCURI LA CAMPIONATELE INTERNAȚIONALE DE TIR ALE ROMÂNIEI

Nr. crt.	Proba	Timp de realizare		Erori		Diferențe	
		Primii clasați	Ultimii clasați	Primii clasați	Ultimii clasați	Timp	Erori
1	Armă liberă cal. redus poziția culcat 60 focuri	4.51	6.45	–	1,25	1,94	1,25
2	Armă liberă cal. redus poziția picioare 40 focuri	5	7.90	0,40	0,40	2,90	–
3	Armă liberă cal. redus poziția genunchi	4,42	6,78	0.25	0.75	2,36	0,50
4	Armă liberă cal. redus 3×40 focuri	4,41	7,09	–	1,50	2,68	1.50
5	Armă standard 3×20 focuri	4,50	8	–	2	3,50	2
6	Armă liberă cal. mare 300m. poziția picioare	5,85	7,10	0,30	–	1,25	-0,30
7	Armă liberă cal. mare poziția genunchi	6,04	7,40	–	–	1,36	–
8	Armă calibru mare 3×40 focuri	7,09	7,40	0,70	–	0,31	-0,70
Valoare medie generală		5,23	7,26	0,20	0,74	2,03	0,54

dente, exprimînd aceeași concordanță între rezultatele testului și punctajul sumat.

Traduse în limbaj medico-psihologic, scorurile favorabile ale testului „P" arată capacități bune de discriminare și concentrare vizuală, ca și o rezistență la oboseală a analizorului vizual.

c) Retestarea efectuată la 7 trăgători români, după un interval de 45 de zile, în condiții aproximativ identice, a arătat rezultate sensibil apropiate, ceea ce ne determină să concluzionăm că proba are un grad suficient de exactitate.

d) Corelarea rezultatelor testului „P" cu observațiile clinice și cu calitățile vitezei de reacție, efectuate în scopul surprinderii gradului de oboseală sau vigoare neuropsihică, a arătat coincidențe și suprapuneri evidente.

Tabelul nr. 3

COMPARAȚIA REZULTATELOR OBȚINUTE LA PROBA „P" DE TRĂGĂTORII CLASAȚI PE PRIMELE ȘI ULTIMELE LOCURI LA PUNCTAJUL SUMAT[x] A 4 PROBE DE TIR

Nr. crt.	Subiecți	Naționalitatea	Punctaj sumat	Rezultate proba P		Nr. crt.	Subiecți	Naționalitatea	Punctaj sumat	Rezultate proba P	
				Timp	Erori					Timp	Erori
1	S.P.	ROM.	2694	4,55	–	26	C.T.	ROM.	2430	15,02	4
2	W.J.	S.U.A.	2522	4,58	–	27	G.G.	ITALIA	2423	8	4
3	R.W.	S.U.A.	2512	4	–	28	M.D.	TURCIA	2402	8,53	–
4	K.B.	R.F.G.	2509	4,57	–	29	H.I.	TURCIA	2304	6,54	–
5	R.N.	ROM.	2508	4,50	–	30	E.K.	TURCIA	2300	7,29	1
Valori medii			2549	4,44	–	Valori medii			2372	8,67	1,8

Diferențe - punctaj 177
timp proba „P" 4,23
erori 1,8

x) 1. Ar. liberă cal. red. poz. culcat 60 focuri
2. Ar. liberă cal. red. poz. picioare
3. Ar. liberă cal. red. poz. genunchi
4. Ar. liberă cal. red. 3×40 focuri

e) Constatările obținute ne determină să considerăm că testul apreciază calități vizuale ce se integrează în aptitudinile indispensabile trăgătorului.

În acest sens, testul poate fi utilizat în selecția inițială, întrucît prin constatarea prezenței sau absenței aptitudinilor vizuale pot fi depistate din timp nivelul și perspectivele dotării psiho-senzoriale, comportamentul sportiv și performanța viitoare.

f) În corelație cu indicatorii clinici, testul poate depista și aprecia stările de oboseală nervoasă, care apar la unii trăgători, ca urmare a supraîncordării proceselor nervoase, consecutive solicitării maxime a acelorași funcții neuropsihice.

Într-o anumită extensie și într-un anumit sens, proba este pertinentă să ridice gradul de epuizabilitate a potențialelor psihosenzoriale și a stărilor de excitabilitate scăzută cu etiologie variată. Apreciem acest fapt ca avînd o mare importanță în practica curentă a asistenței medico-psihologice.

CONCLUZII

a) Se propune un test psihologic pentru aprecierea calităților de atenție vizuală concentrată, discriminare fină și rezistență la efortul vizual de lungă durată la trăgători.

b) Se descrie testul, modalitățile de aplicare și interpretare, ca și criteriile de validare în raport cu performanța sportivă.

c) Rezultatele testului sînt în corelație pozitivă și semnificativă cu evoluția în concurs a trăgătorilor. Au fost puse în evidență deosebiri de ordin cantitativ și calitativ ale aptitudinilor vizuale la

trăgătorii clasificați pe primele și ultimele locuri în competiție.

d) Testul poate fi folosit în selecția inițială a tinerilor și în surprinderea stărilor de oboseală senzorială și psihică a sportivilor.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTEZ GH. : Probleme de fiziologie oculară în legătură cu ochirea, Rev. Sanitară militară, București, 1964, 3, pag. 511—518.
2. BURG A. : Lateral Visual Field as Related to Age and Sex. Journal of Applied Psychology, 1966, 50, 460—466.
3. MANOLESCU D. și colab. : Oftalmologia, Ed. medicală, 1958.
4. PATEJDL Z., VELKOBORSKY J., PECHR A. : Beeinflussen Psychopharmakoden K.V.T. test und die Schiesskunst, Medizin und Sport, 1968, Heft 4.

ȘT. POPESCH, A. AMBRUȘ, TATIANA HUȚULEAC : Test pour l'appréciation des qualités visuelles des tireurs

Les qualités de l'analyseur visuel ont une importance toute particulière pour la pratique avec succès du tir sportif. L'élaboration d'un test qui puisse apprécier les qualités de l'analyseur visuel a constitué la préoccupation des auteurs.

La recherche a compris un nombre de 105 tireurs d'élite, roumains et étrangers, qui ont participé à de différentes compétitions internationales qui ont eu lieu dans notre pays.

Les examens ont été composés de :

— l'examen clinique, pour établir l'état de normalité de l'analyseur ;

— la détermination de la vitesse de réaction psycho-motrice, à l'aide d'un appareil construit selon le principe Ivanov-Smolenski ;

— l'application des épreuves psychologiques spéciales.

Les test utilisé pour l'appréciation des qualités de l'analyseur visuel a été dénommé, par les auteurs, de manière conventionnelle "P". Le test réside dans un nombre de lignes imprimées qui partent de certaines positions et, qui ont, jusqu'au point d'arrivée, un tracé extrêmement sinueux. La tâche du sujet est de poursuivre visuellement ces tracés, du point de départ jusqu'à l'arrivée.

Les résultats obtenus au test "P" ont été comparés aux autres déterminations effectuées et rapportées à l'évolution et aux résultats obtenus par les sportifs.

Le test peut être utilisé à la séléction initiale des jeunes et pour surprendre les états de fatigue sensorielle et psychique des sportifs.

ȘT. POPESCU, A. AMBRUȘ, TATIANA HUȚULEAC : Putting to Test the Visual Properties of Target Shooters

Visual properties are an asset of great importance for the target shooters. There has been a great concern with putting them to test. The test was carried out with 105 outstanding target shooters, Romanian and foreign, who attended different international competitions held in Romania. They were subjected to :

— clinical consultation

— special psychological tests

— the determination of psycho-motor reaction speed according to Ivanov-Smolenski's principle.

The test was conventionally named "P" and it consists of a number of printed lines showing a sinuous trajectory. The results obtained by "P" were compared with other determinations while also studying the evolution and performances of the sportsmen.

The test can be used in the initial selection of young people and in order to detect states of fatigue, psychic and physical, with sportsmen.

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
Prorector al I.E.F.S.

OPINII
CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (I)

Domeniul activităților corporale, care cuprinde în mod deosebit activitatea de educație fizică și pe cea sportivă, a devenit obiect de studiu pentru diferite științe de la începutul acestui secol. Asistăm, în zilele noastre, la procesul de constituire a unei științe proprii acestui domeniu, în ciuda faptului că încă nu i s-a găsit o denumire convenabilă. Această știință se caracterizează, așa după cum am arătat și cu altă ocazie, prin faptul că are un domeniu foarte bine precizat — și pe care alte științe nu-l pot studia și aprofunda în întregime —, are o teorie, o terminologie, o metodologie a cercetării și cadre de specialiști care o servesc.

Pentru aceste cadre, care se ocupă de cercetarea domeniului, ne propunem să prezentăm în paginile revistei noastre cîteva note privind metodologia cercetării științifice. Pentru început, supunem atenției cititorilor noștri schema programei cursului facultativ, care se predă studenților Institutului de educație fizică și sport, începînd din 1969. În continuare, vom dezvolta acele capitole ale programei cu un deosebit interes aplicativ.

Caracterul de **consultație** al prezentei rubrici și lipsa unui spațiu mai larg ne obligă să prezentăm ideile și indicațiile sub formă de teze, urmînd să insistăm mai mult asupra unor tehnici specifice și indispensabile în munca de cercetare.

Vom face apel, în prezentarea materialului, la experiența diferiților specialiști din țară și străinătate și la propria noastră experiență de peste douăzeci de ani din acest domeniu.

PROGRAMA CURSULUI DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

(text prescurtat)

1. Problemele generale ale metodologiei cercetării științifice

1. 1. Principalele noțiuni privitoare la cercetarea științifică: metodă,

Educație fizică și sport, nr. 2, 1971, pag. 38

metodologie, tehnici și procedee de cercetare.
1. 2. Cunoașterea și cercetarea științifică.
1. 3. Scientica — știința despre științe. Clasificarea științelor.

2. Educația fizică și sportul, ca știință

2. 1. Caracteristicile științei.
2. 2. Fundamentarea științifică a educației fizice și sportului de către științele biologice, antropologice, sociale și psihologice.
2. 3. Știința educației fizice și sportului, ca sistem de cunoștințe, teorie, ipoteze și metode în domeniul perfecționării ființei umane.

3. Metodologia generală a cercetării științifice

3. 1. Metodologia generală în metodologia cercetării științifice.
3. 2. Raportul dintre metodologia generală și metodologiile particulare ale științelor.
3. 3. Legile logice ale gîndirii.
3. 4. Metode particulare cu grad mare de generalitate : istorică, experimentală, matematică, axiomatică, modelarea, statistica.
Metode proprii unei științe și metode împrumutate.
3. 5. Rolul ipotezei în cercetarea științifică. Caracteristicile cunoașterii științifice.
3. 6. Rolul măsurii în cercetarea științifică.
3. 7. Cercetarea fundamentală și aplicativă.

4. Metodologia particulară a educației fizice

4. 1. Obiectul cercetării în domeniul educației fizice și sportului.
4. 2. Metodologia cercetării în educația fizică — sinteză a unor etape ale științelor particulare.
Prezentarea metodelor științelor particulare, care au legătură cu educația fizică și sportul (biologia, antropologia, medicina, psihologia, pedagogia, științele sociale).
Clasificarea metodelor.
Metoda complexă în educație fizică și sport.

5. Metodele și procedeele de cercetare în educație fizică și sport

5. 1. **Metoda observației** și tehnica ei.
5. 2. **Studiul mișcărilor** în educație fizică și sport. Metodele actografică, poligrafică și movografică, cronometria, dinamometria, spidografia, tempometria. Dispozitive tehnice și traductori folosiți în cercetarea poligrafică. Fotografia și filmul. Tehnica kinoanalizei.
5. 3. **Metoda experimentală.** Caracteristici.
Testele, probe specifice folosite în cercetare.
5. 4. **Metodele de analiză.**
5. 5. **Metoda complexă.**
5. 6. **Metoda anchetelor.**
5. 7. **Metoda sociometrică.**

6. Tehnici și procedee de recoltare și prelucrare a datelor rezultate din cercetare

6. 1. **Alcătuirea protocoalelor** de observații și a tabelelor centralizatoare.
6. 2. **Prelucrarea statistică.**
6. 3. **Prezentarea grafică.**
6. 4. **Tehnica documentării și redactării.**

7. Etica cercetării științifice.

7. 1. **Personalitatea cercetătorului.**
7. 2. **Aptitudinile și selecția cercetătorilor.**

8. **Încheiere. Tendințele actuale ale cercetării științifice cu privire specială în domeniul educației fizice și sportului.**

PROBLEME GENERALE ALE CERCETĂRII ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1.1. ACTUALITATEA PROBLEMEI

În condițiile actuale în care practicarea exercițiilor fizice în mod sistematic a devenit o necesitate vitală pentru oameni, în condițiile în care sportul este un fenomen social cu rezonanțe puternice, iar activitățile corporale reprezintă conținutul principal al petrecerii timpului liber, cercetării științifice îi revin funcții și sarcini tot mai mari.

Cercetarea științifică din domeniul activităților corporale nu este ceva deosebit de nou, însă — ca urmare a progreselor realizate în toate domeniile și implicit în științele particulare și în scientologie (ca știință despre științe) — trebuie să dobîndească trăsături metodologice noi și de eficiență.

Ca urmare a progreselor înregistrate în direcția aceasta în ultima vreme, se poate vorbi astăzi de un sistem al cunoștințelor metodologiei cercetării științifice în domeniul activităților corporale, sistem care s-a constituit progresiv, începînd cu tehnicile de studiere a mișcărilor „mașinii umane" și terminînd cu metodele complexe ale studierii personalității sportivului.

Strîns legată de evoluția acestor tehnici și metodici s-a dezvoltat și teoria corespunzătoare a lor și a cercetării, cristalizată în ceea ce este astăzi metodologia cercetării științifice.

Cunoașterea principalelor caracteristici ale acestei metodologii de către cei care activează cu rol de răspundere în organizarea activităților corporale este o necesitate care nu mai are nevoie de argumentare. Evident că cercetarea din acest domeniu poate avea scopuri și niveluri diferite, dar condițiile generale metodologice rămîn permanente și obligatorii.

Credem necesar să arătăm că diferitele tehnici și metode pe care le vom descrie — și care se integrează în metoda complexă a cercetării — vor putea fi folosite cu profit și în activitatea curentă organizatorică și pedagogică. Ne referim în acest sens la activitatea de „constatare", de „evidență" și altele care, conduse după normele observației, înregistrării și prelucrării științifice, vor dobîndi prin aceasta un caracter mai exact, chiar științific. De la „constatare" la experimentare în lumina unei ipoteze nu mai este decît un pas.

Cercetarea științifică poate fi astfel abordată de către toți aceia care au cunoștințele de bază teoretice și metodologice ale domeniului.

1.2. CÎTEVA NOȚIUNI DE BAZĂ

Redăm mai jos principalul conținut al termenilor de bază, așa cum este el fixat în lucrările principale ale domeniului, începînd cu dicționarele explicative și terminînd cu monografiile de specialitate. Caracterul de „îndrumar" elementar al acestei rubrici, ca și nevoia de a fi mai concișă, va scuza poate absența citărilor și a unor comentarii.

1.2.1. **Metodologie.** Termenul are două accepțiuni : prima, ca *ansamblu al metodelor* folosite de către o știință, într-un sistem unitar a cărui structură este dată de legile și principiile fundamentale ale științei respective ; a doua accepțiune, de *știință despre metode*, ca parte a filozofiei care face analiza teoretică a metodelor folosite în știință. Principiile metodologice ale oricărei științe derivă din legile obiective descoperite de această știință și corespund concepției filozofiei generale.

Metodologia poate fi privită și din punct de vedere al nivelurilor de generalitate, începînd cu metodele proprii fiecărei științe, continuînd cu

metodele folosite în mai multe științe și terminînd cu metodologia generală materialist-dialectică.

1.2.2. **Metodă.** Cale, drum sau mod de cercetare, de cunoaștere sau de acționare. Metoda constituie calea cea mai activă prin care se dobîndesc noile cunoștințe. Orice metodă este în strînsă legătură cu teoria, pe care o slujește și de care este orientată. În știință se consideră că o metodă este cu atît mai valoroasă, cu cît concepția celui care o folosește este mai unitară și consecventă, științifică. Dintre cele mai cunoscute metode, folosite în majoritatea științelor, amintim : observația, experimentul, modelarea, statistica, ancheta etc. Prin metodă se înțelege în general modul cum trebuie abordat, investigat domeniul sau obiectul cercetării pentru obținerea cunoștințelor de valoare. Complexitatea obiectului determină complexitatea metodelor. În domeniul educației fizice se folosesc metode din științele biologice și sociale, într-o unitate caracteristică, numită „metodă complexă".

1.2.3.. **Procedee și tehnici de cercetare.** Procedeele și tehnicile constituie modul particular în care este aplicată o metodă sau alta la domeniul specific al cercetării. Ele sînt modalități *practice* de acționare în cadrul metodei. Spre exemplu, aplicarea metodei observației presupune atît perceperea sistematică a fenomenului, cît și înregistrarea obiectivă a datelor. Pentru aceasta se folosesc tehnicile foto-cinematografice, înregistrările magnetice, actografice ș.a. Transcrierea, sistematizarea și prelucarea datelor se face după diferite procedee grafice, statistice etc.

1.2.4. **Cercetarea fundamentală.** Urmărește să descopere ceea ce este esențial într-o anumită direcție a domeniului, ceea ce are caracter de lege sau normă, reprezintă bază teoretică a unui anumit aspect al acestuia. În cercetarea fundamentală se încadrează investigațiile sub formă de studii teoretice sau cercetări experimentale, care duc în final la constituirea cadrului și conținutului științei domeniului. În domeniul nostru, studiul calităților motrice, indiferent de metodele și tehnicile folosite, are caracter de cercetare fundamentală, dacă urmărește stabilirea legităților și caracteristicilor acestora.

1.2.5. **Cercetarea aplicativă.** Are ca principală sarcină furnizarea de date pentru direcționarea activității practice, pentru creșterea eficienței muncii metodice. Ea poate fi rezultatul folosirii unor concluzii ale cercetării fundamentale. Cercetarea aplicativă indică direcția în care o problemă practică poate fi rezolvată. Spre exemplu, studiul fundamental asupra motricității poate oferi elemente aplicative privind posibilitățile de perfecționare a ei la o anumită categorie de oameni (sportivi). Cercetarea aplicativă a motricității, efectuată cu metode adecvate va oferi aceleași indicații. Diferența, de data aceasta, dintre fundamental și aplicativ, este de scop : în primul caz fiind descoperirea de fapte noi, iar în cel de-al doilea, de sprijinire a activității practice.

1.2.6. **Cercetarea pentru dezvoltare** constituie acea investigație care urmărește crearea acelor produse (tehnici, procedee, dispozitive) ce pot influența direct activitatea practică. Dacă cercetarea aplicativă indică *posibilitățile* de rezolvare a unei probleme, cercetarea pentru dezvoltare dovedește *în practică* aceste posibilități și oferă totodată tehnologia cea mai adecvată. Este ceea ce se realizează pe teren sau în laborator în legătură cu dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice ale unor anumiți sportivi aflați în *„asistența științifică" a unui laborator sau specialiști.*

1.2.7. **Știință.** Definirea științei este o întreprindere dacă nu imposibilă, deosebit de dificilă. J.D. Bernal menționează cinci aspecte fundamentale, dintre care acelea de instituție și de factor de producție sînt produse ale epocii moderne. Sensul fundamental al noțiunii de știință este de sistem de cunoștințe, legi și norme cu privire la un anumit domeniu al naturii sau societății, dobîndit prin metode obiective. Acest sistem de cunoștințe reflectă legitățile fenomenelor domeniului specific și servesc activității practice a

oamenilor. În vremea noastră, se înregistrează un număr mare de științe, a căror clasificare intră în preocuparea scienticii.

1.2.8. **Știința educației fizice și sportului.** Vom deosebi activitatea practică de educare fizică și sportivă, formele concrete pe care le au activitățile corporale, ce urmăresc în principal sănătatea sau recrearea, de preocupările, investigațiile cu caracter științific asupra acestui domeniu. Deși încă nu are un nume, știința educației fizice și sportului se impune tot mai mult în zilele noastre, ca știință în același timp biologică și socială, înrudită direct cu științele antropologice. Având obiect propriu, știința aceasta are — firesc — o metodologie specifică, ale cărei caracteristici se precizează pe zi ce trece și a cărei dezvoltare și perfecționare contribuie la lărgirea și fundamentarea caracterului obiectiv al cunoștințelor acestui domeniu.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL P. : Experiment și cunoaștere, București, Ed. științifică, 1958.
BERNAL J. D. : Știința în istoria societății, București, Ed. politică, 1964.
GULIAN C. I., BĂDĂRĂU D., TOMIN U. : Dialectica materialistă, metodologia generală a științelor particulare, București, Sub redacție, Ed. Academiei R.P.R., 1963.
DONSKOI D. D. : Metodica cercetării în cultura fizică, Moscova, Ed. Fizkultura i sport, 1961.
* * * : Mic dicționar filozofic, București, Ed. politică, 1969.
* * * : Știința forță de producție, București, Ed. politică, 1964.
TEODORESCU L., EPURAN M. : Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului, Studii și cercetări I.E.F.S., nr. 6, 1968.
TOMIN U. : Știința, cercetare, producție, București, Ed. Academiei R.S.R., 1971.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique.

Comme suite aux progrès enregistrés par la recherche scientifique du domaine des activités corporelles, on peut parler actuellement d'un système des connaissances de la méthodologie des recherches scientifiques dans le domaine des activités corporelles.

La connaissance des principales caractéristiques de cette méthodologie par ceux qui detiennent des rôles de responsabilité dans l'organisation et la direction des activités corporelles, est une nécessité.

L'auteur trouve nécessaire de montrer de différentes techniques et méthodes qui sont intégrées dans la méthode complexe de la recherche et qui peuvent être profitablement utilisées dans l'activité courante pédagogique et d'organisation.

M. EPURAN : Introduction to Scientific Research Methodology

Fllowing the successes scored by scientific research in body activities, today one can speak of a system of knowledge of the scientific research methodology in the domain of body activities.

It is necessary to know the main characteristics of this methodology helping the organization and management of body activities.

The author points to various techniques and methods to be profitably used in pedagogical and organizational activities.

În atenția abonaților la revista noastră

In cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

FILE DE ISTORIE

PAGINI DIN ISTORIA SPORTULUI MUNCITORESC (1895—1924)

TEODOR POPESCU
ALEXANDRU TĂNĂSESCU
Cercetători ştiinţifici la
Institutul de studii istorice şi social politice
de pe lîngă C.C. al P.C.R.

Izvorîtă din ansamblul realităţilor social-economice, mişcarea muncitorească din România, ce s-a afirmat încă de la sfîrşitul secolului al XIX-lea ca forţa cea mai înaintată a societăţii, a continuat luptele seculare duse de poporul român pentru o viaţă mai bună, pentru libertate socială şi naţională. Istoria mişcării muncitoreşti, bogată în fapte măreţe şi evenimente politice remarcabile, oferă exemple deosebite pentru toate ramurile de activitate, izvoare de învăţăminte preţioase în munca consacrată înfloririi continue a patriei noastre socialiste.

În ansamblul multitudinii de probleme ce stăteau în faţa mişcării muncitoreşti din România, desigur că şi preocuparea pentru dezvoltarea educaţiei fizice, pentru formarea unui proletariat sănătos, bine dezvoltat fizic, ocupa un loc de seamă. Chiar dacă nu întîlnim încă de la început o activitate sportivă muncitorească organizată strict în asociaţii sportive cu profil bine definit şi aceasta atît datorită slabei dezvoltări a sportului în România, cît şi unor greutăţi materiale inerente, este de relevat însă preocuparea pentru atragerea muncitorilor la acţiuni cultural-sportive ocazionale.

La numai doi ani de la crearea în 1893 a Partidului Social Democrat al Muncitorilor din România, moment de seamă ce a marcat un pas înainte pe calea organizării

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 43

proletariatului și a luptelor sale împotriva exploatării, apărea, în ziarul „Lumea nouă" din august 1895, un articol de popularizare semnat de Sofia Nădejde, intitulat „Educațiunea fizică", în care se subliniau efectele binefăcătoare ale exercițiilor fizice asupra organismului uman și care cheamă muncitorii să practice cît mai mult educația fizică în mijlocul naturii. Același ziar, organ oficial al P.S.D.M.R., organiza împreună cu cluburile locale ale partidului diferite excursii pe jos sau cu bicicletele, serbări muncitorești în care unele dintre principalele atracții erau diferitele jocuri, alergări, concursuri de popice cu premii etc.

Astfel de manifestări, după cum ne informează ziarul „Lumea nouă" din 1895, aveau loc de obicei în București, la Grădina „Puțul cu apă rece", aflată pe strada Izvor sau la Craiova, în Grădina „Oppler", în apropierea barierei Bucovățului, precum și în alte orașe.

Sportul cu pedale a cunoscut un avînt deosebit la noi, la sfîrșitul secolului al XIX-lea ; ziarul amintit avea o rubrică permanentă intitulată „Cronica velocipedică" în care, între alte știri, însera rezultatele concursurilor de pe velodromul Pucker sau despre excursiile cicliste între care remarcăm pe cea de la Giurgiu, din 18 septembrie 1895.

Trebuie arătat că numeroși muncitori au practicat sportul în cadrul unor asociații sportive burgheze sau au participat la concursuri organizate de acestea. Un astfel de exemplu este cursa de marș București—Pitești—București, organizată de „Jokey club", „Cercul militar" și „Clubul regal". Din cei 913 concurenți — după cum ne informează „Revista sportivă" din aprilie 1895 — majoritatea erau muncitori, iar cîștigătorul cursei, Ilie Gheorghe, *era soldat în Batalionul III Vînători și probabil în viața civilă muncitor.*

Acțiunile sportive organizate de cluburile socialiste și ziarul „Lumea nouă" atrăgeau un mare număr de muncitori cu familiile lor, ele fiind împletite cu acțiuni culturale și propagandistice. Acestea constituiau prilejuri pentru învățarea cîntecelor revoluționare ce înflăcărau pe muncitori în adunările și demonstrațiile de stradă din acești ani.

Depășind momentul greu al dezorganizării vremelnice a P.S.D.M.R., la sfîrșitul secolului al XIX-lea, mișcarea socialistă continuă să se afirme încă din primii ani ai secolului nostru. În fața militanților revoluționari stăteau probleme complexe de mare însemnătate, ca aceea a reorganizării activității sindicale, a refacerii Partidului socialist, a organizațiilor de tineret. În 1908 se face un prim pas pe această cale, înființîndu-se Cercul Tineretului Muncitor.

Greutățile de ordin organizatoric prin care trece mișcarea noastră muncitorească determina ziarul „România Muncitoare" din 23/24 martie 1913 să recunoască slaba activitate sportivă muncitorească de la noi. În articolul „Sportul în Internaționala muncitoare" *se scria :* „Noi, prinși în rostul luptei și recrutării nu ne-am gîndit încă la sport. Va veni și vremea lui mai ales că e un admirabil mijloc de recrutare".

După refacerea Partidului Social Democrat din România, în anul 1910, cercul Tineretului Muncitor din București a făcut o încercare în această direcție, instituind o Comisie de artă și sport *ce s-a*

mărginit însă, datorită lipsei unui profesor și a unor mijloace materiale strict necesare, să organizeze mici excursii și unele jocuri la diferite ocazii.

Astfel, la serbarea ziarului „România Muncitoare" din 6 iulie 1914, au fost prezentate de tineri muncitori — se menționa într-o știre — „lupte franceze, lupte de box,dansuri naționale, jocuri de popice cu frumoase premii, alergări în saci etc."

Activitatea sportivă muncitorească în Transilvania, la sfîrșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea a cunoscut un avînt deosebit, mai ales că aici se aflau puternice centre industriale ca Reșița, Timișoara, Arad și Cluj în care se desfășura o intensă activitate sportivă.

Între echipele transilvănene mai importante, remarcăm în această perioadă Clubul Sportiv Feroviar Clujan, a cărui echipă de fotbal, înființată în 1907, a reușit, în anii 1910—1911, să cîștige campionatul Ligii de Nord din care mai făceau parte, pe lîngă alte echipe, și „M.S.E. Tîrgu Mureș", „N.S.E. Sibiu" și „P.V.S.C. Simeria".

Dezlănțuirea primului război mondial a întrerupt activitatea sportivă atît în vechea Românie, cît și în Transilvania, aflată sub dominația austro-ungară.

S-a încheiat totodată și o primă etapă de căutări, de experimente în activitatea cultural-sportivă muncitorească, ce-și vor găsi realizarea în anii avîntului revoluționar al maselor muncitoare ce au urmat Marii Revoluții Socialiste din Octombrie și actului Unirii de la 1 decembrie 1918.

În condițiile creșterii avîntului revoluționar, în perioada anilor 1918—1921, a intensificării luptei politice a clasei muncitoare, a întăririi organizațiilor muncitorești, s-a ridicat pe o treaptă superioară și preocuparea partidului pentru atragerea tinerilor muncitori la acțiuni cultural-sportive. Devenea tot mai imperios necesară constituirea unor organizații sportive în care tineretul muncitor să poată căpăta o educație de clasă, să contribuie la atragerea și educarea tinerilor în spiritul ideilor socialismului. Activitatea sportivă se afirma din ce în ce mai mult ca o problemă subordonată sarcinilor generale ale luptei de clasă.

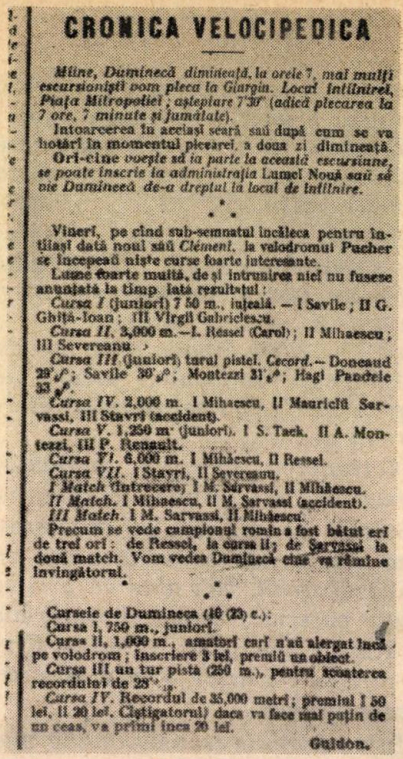
Acționîndu-se în această direcție, din inițiativa Secției București a Partidului Socialist s-au pus bazele, la 17 iunie 1920, grupării sportive muncitorești „Prietenii naturii", al cărei comitet provizoriu își propune, în prima sa ședință, să se ocupe : „pe lîngă excursii, și cu formarea de secțiuni sportive de fotbal, jocuri cu sulița, alergări și altele".

După un început mai timid, gruparea sportivă „Prietenii naturii" polarizează din ce în ce mai mulți aderenți.

După greva generală din 1920 iau ființă, în mai multe orașe din țară, grupări similare, ce adoptă același statut. Concomitent, procesul de creștere numerică a grupării sportive „Prietenii naturii" și de transformare într-o organizație mai largă s-a îmbinat cu lupta pentru făurirea partidului revoluționar al clasei muncitoare și al organizației revoluționare de tineret.

Încă de la primul congres de constituire, din mai 1921, Partidul Comunist Român a acordat atenția cuvenită organizării cultural-

sportive a muncitorilor, înscriind în proiectul de statut poziţia sa faţă de mişcarea sportivă muncitorească şi sarcinile ce reveneau secţiilor locale în organizarea grupărilor cultural-sportive. În cadrul congresului s-au relevat însemnătatea acţiunilor cultural-sportive şi necesitatea de a le dezvolta. Imediat după constituirea P.C.R., activişti de frunte ai acestuia, ca Gh. Niculescu-Mizil, Al. Dobrogeanu Gherea, P. Constantinescu-Iaşi şi alţii au iniţiat, în diferite oraşe, crearea de grupări „Prietenii naturii“, *căutînd să atragă tot mai mult cercurile tineretului socialist în organizarea activităţii cultural-sportive. În urma acestei activităţi susţinute iau fiinţă, la începutul anului 1922, asemenea grupări sportive la Ploieşti, Iaşi, Mediaş, Galaţi, Piatra Neamţ, Fălticeni, Craiova, Constanţa, Bîrlad, Caracal, Rîmnicu Vîlcea şi în alte oraşe. Toate aceste grupări îşi desfăşurau activitatea pe baza statutului provizoriu a grupării „Prietenii naturii“, elaborat în septembrie 1921, şi care stabilea scopul, principiile de organizare, drepturile şi îndatoririle grupărilor şi membrilor lor. Statutul prevedea că toate grupările sportive muncitoreşti vor alcătui o organizaţie unică pe ţară denumită* „Asociaţia pentru educaţie fizică a muncitorilor din România — Prietenii naturii“, *ce avea drept scop principal realizarea educaţiei fizice* „a tot ce este muncitor“ *precum şi* „intensificarea propagandei sportive în rîndurile muncitorilor în scopul întăririi grupărilor existente şi creării de noi grupări“. *Concepută ca o organizaţie prin intermediul căreia să se facă muncitorilor o educaţie cultural-sportivă de clasă, asociaţia „Prietenii naturii“ era deschisă numai mun-*



CRONICA VELOCIPEDICA

Mîine, Duminecă dimineaţă, la orele 7, mai mulţi escursionişti vom pleca la Giurgiu. Locul întîlnirei, Piaţa Mitropoliei; aşteptare 7'30" (adică plecarea la 7 ore, 7 minute şi jumătate).

Intoarcerea în aceiaşi seară saŭ după cum se va hotărî în momentul plecarei, a doua zi dimineaţă.

Ori-cine voeşte să ia parte la această escursiune, se poate inscrie la administraţia Lumei Nouă saŭ să vie Duminecă de-a dreptul la locul de întîlnire.

* * *

Vineri, pe cînd sub-semnatul încăleca pentru întîiaşi dată noul saŭ *Clément*, la velodromul Pucher se începeaŭ nişte curse foarte interesante.

Lume foarte multă, de şi întrunirea nici nu fusese anunţată la timp. Iată rezultatul:

Cursa I (juniori) 7 50 m., iuţeală. — I Savile; II G. Ghiţă-Ioan; III Virgil Gabriclescu.

Cursa II, 3,000 m. — I. Ressel (Carol); II Mihaescu; III Severeanu.

Cursa III (juniori) turul pistei. *Cecord.* — Doneaud 29'4/5; Savile 30'3/5; Montezzi 31'4/5; Hagi Pandele 33'4/5.

Cursa IV. 2,000 m. I Mihaescu, II Mauriciŭ Sarvassi, III Stavri (accident).

Cursa V. 1,250 m. (juniori). I S. Tack. II A. Montezzi, III P. Renault.

Cursa VI. 6,000 m. I Mihăescu, II Ressel.

Cursa VII. I Stavri, II Severeanu.

I Match (întrecere) I M. Sarvassi, II Mihăescu.

II Match. I Mihaescu, II M. Sarvassi (accident).

III Match. I M. Sarvassi, II Mihăescu.

Precum se vede campionul romîn a fost bătut eri de trei ori: de Ressel, la cursa II; de Sarvassi la două match. Vom vedea Duminecă cine va rămîne învingătorul.

* * *

Cursele de Duminecă (10 (23) c.):

Cursa I, 750 m., juniori.

Cursa II, 1,000 m., amatori cari n'aŭ alergat încă pe velodrom; înscriere 3 lei, premiŭ un obiect.

Cursa III un tur pistă (250 m.), pentru scoaterea recordului de 28'4/10.

Cursa IV. Recordul de 35,000 metri; premiul I 50 lei, II 20 lei. Cîştigatorul) daca va face mai puţin de un ceas, va primi inca 20 lei.

Guidon.

Ziarul „Lumea nouă“ — 7 sept. 1895, publica rubrica „Cronica velocipedică

Educaţia fizică

Gruparea sportivă „Prietenii Naturii"

Privită de unii cu ironie şi, de alţii cu neîncredere, gruparea sportivă „Prietenii Naturii" din Bucureşti a luat totuş fiinţă iar activitatea sa a dat cele mai frumoase roade.

Gruparea aceasta îşi propune a se ocupa cu educaţia fizică a muncitorilor cari din cauza condiţiilor grele în cari sunt siliţi să lucreze dau cel mai mare tribut morţii.

In zilele de duminică şi sărbători muncitorii cari tot timpul stau în atmosfera nebigienică a biurourilor şi fabricelor vor fi chemaţi de grupa sportivă să facă excursiuni afară la câmp unde vor juca foot-ball şi alte jocuri de câmp, recâştigându-şi întru câtva forţele pierdute.

Mişcarea noastră are nevoe de elemente sănătoase.

Dar în afară de educaţia fizică vom căuta să propagăm ideile noastre acolo unde ne vom duce.

Tovarăşii şi tovarăşele din ţară ar trebui să urmeze exemplul celor din Capitală, înfiinţând cât mai multe asemenea grupări.

Pentru lămuriri şi corespondenţe se vor adresa tov. *Sp. Calu* grupa

Facsimil din ziarul „Socialismul“ — 16 oct. 1920, anunţă crearea grupării sportive „Prietenii naturii“

citorilor şi funcţionarilor înscrişi în sindicate, în cercurile tineretului socialist sau în alte organizaţii muncitoreşti, cerînd membrilor săi să fie disciplinaţi în practicarea diferitelor discipline sportive, să-şi ridice în mod continuu nivelul politic, lucru ce s-a reflectat în participarea maselor largi de tineri la acţiunile de luptă ale clasei muncitoare.

Principiile cuprinse în statutul provizoriu al asociaţiei „Prietenii naturii" au fost însuşite şi aplicate şi de alte organizaţii sportive muncitoreşti cum ar fi : „T.M.T.E."-Timişoara, „A.M.T.E."-Arad, „Jiul"-Lupeni, „Asociaţia sportivă a muncitorilor din Deva", „Clubul de gimnastică al întreprinderii din Gheorghieni", „Cercul sportiv"-Botoşani, „Cercul sportiv-Craiova etc., făurindu-se astfel o unitate de acţiune muncitorească în activitatea cultural-sportivă.

Presa muncitorească a consacrat o serie de articole în care sublinia necesitatea şi scopul organizaţiilor sportive muncitoreşti. Astfel, ziarul „Tineretul socialist" din 16 septembrie 1923, în articolul „Necesitatea organizaţiilor sportive muncitoreşti" *arăta că sportul are pentru muncitori scopuri precise :* „să deprindă pe muncitori cu o anumită disciplină, să formeze elemente bine dezvoltate fiziceşte, un bun mijloc propagandistic prin partea lui distractivă etc". *Pentru realizarea acestor scopuri, muncitorimea tînără trebuia ferită de influenţa ce o puteau avea asupra ei organizaţiile sportive burgheze care propovăduiau apolitismul. De aceea, conchidea articolul,* „Muncitorimea are nevoie de o mişcare sportivă de mase în care să poată intra cît mai multe elemente tinere muncitoreşti. Organizaţia noastră sportivă trebuie să cuprindă mase muncitoare şi nu indivizi, lucru imposibil fără organizaţii sportive proletare".

Grupările sportive muncitoreşti „Prietenii naturii" *au desfăşurat o activitate sportivă şi culturală multilaterală, membrii lor activînd într-o serie de secţii organizate pe discipline sportive ca : turism, fotbal, atletism, gimnastică, patinaj, box, lupte şi oină.*

FOILETON SPORTIV

Sportul în Internaţionala muncitoare

In acest an Federaţia naţională a cercurilor socialiste de gimnastică şi grupurile copiilor din Belgia vor organiza la Gand, în zilele de 10, 11 şi 12 Mai, primul concurs socialist internaţional de educaţiune fizică.

Sportul e azi cultivat pe o scară întinsă de proletariatul socialist şi camarazii noştri de peste graniţă au asociaţiuni cari, rivalizează cu cele mai excelente organizaţiuni burgheziştl.

In **Belgia**, Federaţia cercurilor socialiste de gimnastică şi aşa ziişlor «Copii ai Poporului» fu creată în 1904, cu opt societăţi, 426 membri şi doi profesori diplomaţi. In fie-care an numărul asociaţilor, membrilor şi profesorilor a crescut şi în 1912 Federaţia număra 49 de grupări, 2145 membri şi 18 profesori diplomaţi.

Acest progres se datoreşte marelui sprijin dat de Consiliul judeţean din Henaut şi Liej şi de nenumăratele cooperative socialiste cari, nu numai că au votat subvenţii dar au şi construit săli speciale, amenajate şi prevăzute cu tot materialul didactic. Federaţia posedă acum şi 10 secţiuni pentru fete cu aproape 400 eleve. Ca recompensă a eforţărilor ce depune, consiliul provincial din Gand a subvenţionat Federaţia cercurilor socialiste pentru ca ea să organizeze marele concurs care se va ţine la Gand, în timpul expoziţiunei ce se va deschide în curînd.

In **Anglia** sunt mai desvoltate sporturile de locomoţiune, decît cele corporale.

Există aci un club de ciclişti care se ocupă numai cu turismul. Această organizaţiune are vreo 6000 membri şi cu ramificaţiuni pe toată suprafaţa teritoriului englez : Canada, Noua Zelandă, China, Sud-Africa etc. Scopul ce şi-l propune e definit în manifestul său :

«Scopul nostru constă, în acelaş timp, a face pe lucrători, bărbaţi, femei şi copii, să admire frumuseţile naturei şi a le permite să respire un aer mai sănătos decît cel al uzinelor şi magazinelor, a sălvirşi un exerciţiu dătător de sănătate şi higienă şi de a le permite să creeze peste tot, şi în satele cele mai depărtate, excelente legături şi de a duce banul cuvînt muncitor şi socialist.»

In afară de excursiuni camarazii engleji

Articol apărut în ziarul „România muncitoare — 24 martie 1913

SOCIALISMUL

Organul Partidului Socialist și al Uniunei Sindicale

Insemnătatea istorică a lui 1 Mai

Intâi de Mai

În fața urnelor!

Frontispiciul ziarului „Socialismul" — 1 mai 1920 ; ziua de 1 Mai era sărbătorită și prin manifestații sportive muncitorești

Un mijloc de educație fizică pentru muncitori și familiile lor, cel mai des folosit și cel mai eficace, era organizarea excursiilor ce prilejuiau cunoașterea diferitelor regiuni pitorești, a unor locuri istorice și, totodată, realizarea legării unor prietenii, a unor relații mai strînse între membrii grupărilor.

Deosebit de laborioasă în această privință a fost organizația „Prietenii naturii" din București, care organiza aproape săptămînal excursii în pădurile Pantelimon, Mogoșoaia, Băneasa, Snagov, la Periș, Cîmpina, Tîrgoviște, Peștera Ialomicioarei, Rîmnicu Vîlcea, Brașov, Sinaia, Curtea de Argeș, pe Valea Argeșului și în alte locuri.

În cadrul excursiilor erau practicate diferite jocuri — fotbal, oină — astfel încît ele deveneau și mai atractive. Dar în afara obiectivului lor recreativ, excursiile aveau drept scop și educarea în spirit de clasă a proletariatului, prin citirea în comun a literaturii revoluționare, învățarea cîntecelor muncitorești, discutarea problemelor arzătoare ale luptei revoluționare.

O altă secție a asociației „Prietenii naturii" cu o activitate susținută a fost și cea de fotbal. În afara fotbalului de mase, practicat în diferite ocazii, existau și echipe de fotbal muncitorești de performanță în București, Constanța, Iași, Bîrlad, Timișoara, Arad, Reșița, Oradea, Fălticeni, Caracal, Ploiești, Galați, Rîmnicu Vîlcea, Craiova. În ciuda greutăților materiale, a lipsei de echipament sportiv, a prețurilor mari cu care erau închiriate terenurile pentru antrenamente și meciuri, a piedicilor de tot felul puse de „Federația societăților sportive din România" (F.S.S.R.) și de autorități grupărilor sportive muncitorești, acestea au obținut succese remarcabile în competițiile interne. Asociația „Prietenii naturii" din București avea trei echipe de fotbal ce jucau în categoria a II-a, a III-a și la juniori, clasîndu-se mereu în primele locuri ale clasamentelor. În anul 1923, echipa de categoria a II-a, care juca alături de echipe

cunoscute ca „Șoimii", „Alfa", „Macabi", „Avîntul sportiv", a participat la concursul de selecție pentru categoria I. În august 1923, a fost organizată și o competiție rezervată echipelor de categoriile a II-a și a III-a, dotată cu „Cupa Prietenii naturii".

Succeselor sportive realizate de grupările „Prietenii naturii" li se alăturau și cele ale altor grupări sportive muncitorești ca „T.M.T.E." și „A.M.T.E.", grupări ce numărau mii de membri.

Acțiuni demne de relevat au fost desfășurate și de secțiile de atletism — care organizau periodic concursuri de alergări de viteză, fond, ștafetă — secțiile de oină, gimnastică, lupte, box, schi, patinaj etc.

Dar, în afara acțiunilor cu caracter pur sportiv, asociația „Prietenii naturii" se ocupa și de educarea politică și culturală a membrilor ei. Gruparea din București dispunea pentru culturalizarea acestora de o bogată bibliotecă în care, alături de cărți beletristice, se găsea și literatură revoluționară, constînd din broșuri, reviste și ziare muncitorești.

În fiecare vineri se țineau ședințe ale grupării, la care erau prezentate conferințe pe diferite teme cum ar fi: „Educația fizică din punct de vedere social", „Muncitorii și sportul în străinătate", „Educația fizică în trecut, prezent și viitor", „Despre stat", „Despre școală", „Despre religie", „Despre familie", „Despre partidele politice", „Mișcarea sindicală", „Mișcarea cooperatistă" etc. Printre cei care conferențiau se numărau militanți cunoscuți, dintre care amintim pe David Fabian, Constantin Ivănuș, Gh. M. Vasilescu-Vasia, N. Popescu-Doreanu, Ștefan Foriș, Barbu Zaharescu, dr. L. Ghelerter, N. D. Cocea, Marcel Pauker și alții.

În pofida terorii și samavolniciilor polițienești, a percheziționării și închiderii unor sedii ale organizației, a atitudinii obstrucționiste a F.S.S.R., activitatea asociației „Prietenii naturii" a luat un puternic avînt în anul 1923, astfel că în aprilie 1924 număra 40 de organizații locale cu 4 000 de sportivi legitimați. Devenea tot mai necesară convocarea unei conferințe pe țară a acestei asociații care să îmbunătățească statutul provizoriu, să reorganizeze și să întărească activitatea grupărilor.

Ziarul „Tineretul socialist" din 16 XII. 1923, scriind despre necesitatea acestei conferințe arată că: „Nu mai puțin nevoia de unificare a tuturor organizațiilor sportive muncitorești din întreaga țară, existente sub diferite firme reclamă convocarea congresului. Căci aceste organizațiuni mai mult și mai curînd decît toate celelalte organizații muncitorești au posibilitatea de a se unifica dîndu-ne seama mai ales de progresele ce-și poate asigura o mișcare unită și puternică".

În zilele de 7 și 8 ianuarie 1924, și-a ținut lucrările la București Conferința asociației „Prietenii naturii", cu participarea delegaților din București, Turnu Severin, Cîmpina, Brăila, Dorohoi, Fălticeni, Focșani, Bîrlad și Iași, celelalte organizații neputînd trimite reprezentanți, datorită înzăpezirii trenurilor și a piedicilor puse de autorități, care suspectau organizația pentru acțiunile sale revoluționare. O serie de cluburi care nu au participat au trimis scrisori de adeziune (cele din Craiova, Arad, Timișoara, etc.). Conferința s-a desfășurat pe

baza Frontului Unic Muncitoresc și a democrației muncitorești, realizînd o organizație sportivă muncitorească centralizată, care întrunea trăsăturile caracteristice ale organizării educației fizice și sportului muncitoresc, animată de un puternic spirit revoluționar. Conferința a hotărît recunoașterea Partidului Comunist Român drept conducător al organizației, necesitatea întreținerii unei legături strînse cu celelalte organizații muncitorești, subordonarea activității sportive sarcinilor generale ale luptei proletare.

Delegații la Conferință au ales un Comitet Central al Asociației și un Birou Executiv din care făceau parte : Spiridon Calu, Pascal Constantinescu, C. Mănescu, Mircea Crug, Elias Jack, I. Cong, C. Ștefănescu, N. Mateescu și N. Cucu.

În afară de aceștia, un rol însemnat în îndrumarea și conducerea asociațiilor „Prietenii naturii" l-au jucat activiști ai P.C.R. ca Gh. Stoica, Ștefan Voicu, Ștefan Foriș, Gh. M. Vasilescu, activiști sindicali ca I. Burcă și D. Petrescu sau sportivi ca Al. Novac, Gh. Napu, Elena Doreanu și alții.

Hotărîrile conferinței au fost aprobate de toate grupările locale, fapt ce a provocat o mare îngrijorare în rîndurile organelor represive ale României regale. Neliniștea autorităților represive s-a concretizat în elaborarea măsurilor pentru dizolvarea organizației „Prietenii naturii", organizație condusă direct de P.C.R. Ca o primă măsură, Comitetul Central al F.S.S.R. a exclus din rîndurile sale, fără nici un fel de justificare, asociațiile sportive „Prietenii naturii".

În cursul lunii mai 1924, o mare parte din activiștii asociației „Prietenii naturii" au fost arestați pe motivul că „urmăresc acțiuni subversive", iar în ziua de 29 iulie, ca urmare a ordonanțelor nr. 1 și nr. 2 ale Corpului II Armată, o dată cu P.C.R., U.T.C.R. și Comitetul femeilor comuniste, a fost scoasă în afara legilor și asociația „Prietenii naturii". Se punea astfel capăt activității legale a uneia dintre cele mai eficace organizații de masă conduse de P.C.R., apreciată și iubită de masele muncitoare. Aceasta nu a însemnat însă și lichidarea preocupărilor P.C.R. față de problemele sportului muncitoresc. În anii negri ai ilegalității, P.C.R., îmbinînd în mod creator lupta ilegală cu cea legală, a luat inițiativa înființării a numeroase organizații sportive muncitorești ce au continuat activitatea atît de rodnică a asociației „Prietenii naturii".

Organizațiile sportive muncitorești conduse, îndrumate sau influențate de către Partidul Comunist, au constituit un mijloc eficient de educare a maselor largi ale tineretului proletar în spiritul ideilor marxist-leniniste.

BIBLIOGRAFIE

FILDERMAN L. : Sportul muncitoresc și sportul burghez, Cuvîntări pentru tineret (broșură), București, 1937, pag. 30—37.

LADISLAU F., LUCAN G. : Uzina mecanică de material rulant 16 Februarie, Cluj, 1870—1970.

MUNTEANU N. G., GROSMAN S. : Prietenii naturii organizație cultural sportivă muncitorească, Analele Institutului de istorie a partidului, de pe lîngă C.C. al P.M.R., nr. 6, 163, pag. 138—152.

* * * : Lumea nouă, 1895, 1921, 1924 (ziar).

* * * : Revista sportivă, 1896
* * * : România Muncitoare, 1913, 1914 (ziar)
* * * : Socialismul, 1920, 1924 (ziar)
* * * : Tineretul Socialist, 1921, 1924 (ziar)
* * * : Viața sindicală, 1922 (ziar)
* * * : Viața muncitoare, 1923 (ziar)
* * * : Dimineața, 1923 (ziar)
* * * : Oglinda sporturilor, 1923 (revistă)

TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Files d'histoire du sport ouvrier

Dans l'ensemble des multiples problèmes du mouvement ouvrier de la Roumanie, la préoccupation pour le développement de l'éducation physique en vue de former un prolétariat sain, bien développé du point de vue physique. occupait une place importante. En ce sens il faut mentionner le souci d'attirer les ouvriers aux actions culturelles sportives occasionnelles.

Deux ans après la création, en 1893, du Parti Social-Démocrate des Travailleurs de Roumanie, le journal "Le Monde Nouveau", sous la signature de Sofia Nădejde, publiait un article de popularisation sur les effets bienfaisants des exercices physiques sur l'organisme. Le même journal, organe officiel du PSDMR, organisait, avec les clubs locaux du parti, différentes excursions, à pied ou à bicyclette, des fêtes ouvrières, qui avaient comme principales attractions des jeux organisés par ceux-ci.

A la fin du XIX-e siècle le sport avec pédales a connu un important essor. De nombreux ouvriers ont pratiqué le sport dans le cadre des associations sportives bourgeoises, ou bien ont participé à leurs concours.

Les actions sportives organisées par les clubs socialistes étaient étroitement liées aux actions culturelles et de propagande.

En Transylvanie, l'activité sportive ouvrière a connu un développement important, tenant compte surtout du fait qu'ici se trouvaient des centres industriels comme Reșița, Timișoara, Arad, Cluj, où se déroulait une intense activité sportive.

Dans la période d'accroissement du mouvement révolutionnaire (1918—1921), la constitution des organisations sportives devenait impérieusement nécessaire. Ainsi, le 17 juin 1920, on a mis les bases du groupement sportif ouvrier "Les amis de la nature" qui a attiré un grand nombre d'adhérents.

Après la grève générale de 1920 sont crées, dans plusieurs villes du pays, des groupements similaires, qui adoptent le même statut.

TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pages from the History of Workers'Sports

No matter how important were the other problems facing the workers' movement in Romania, there, was a main concern with developing physical education, with moulding a sound and healthy proletariat. Workers were attracted to occasional cultural and sport events.

Two years after the setting up in 1893 of the Democratic Socialist Party of the Workers in Romania, Sofia Nădejde published an article in which she laid stress on the good effects of physical exercises on the body in „Lumea Nouă" (the New World). The newspaper, the official organ of the Democratic Socialist Party of the Workers in Romania, organized different trips (on foot or by bicycle), different workers' festivals with sporting games, races, bowling taking pride of place.

At the end of the 19th century cycling was given a great impetus. Numerous workers practised the sport within burgeois sports clubs and participated in their competitions.

Sporting activities went hand in hand with cultural and propagandistic ones.

In Transylvania, the workers'sporting activities assumed greater development, mainly in the industrial centres-Reșița, Timișoara, Arad, Cluj.

In the period of the revolutionary upsurge (1918—1921) it was necessary to set up sports organizations. Thus, on June 17, 1920 the bases were laid of the workers' clubs „The friends of nature" with a wide membership.

Following the general strike of 1920 similar clubs were organized throughout the country, which adopted the same statute.

CONCURSUL NOSTRU

Între **1** *iunie* **1970** *și* **15** *martie* **1971**, *revista „Educație fizică și sport", în colaborare cu Consiliul Național al Organizației Pionierilor, instituie un concurs de lucrări cuteme teoretico-metodice care să se adreseze activității de educație fizică și sport a pionierilor și școlarilor.*

Scopul acestui concurs este :

— să îmbogățească literatura română de specialitate ;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice și sportului ;

— să contribuie la generalizarea unor activități deosebit de eficiente.

Temele concursului sînt următoarele :

1. „Educația fizică și sportul în slujba sănătății și recreării copiilor".

2. „Forme noi de activtiate și de organizare în cadrul activității de educație fizică și sport a tinerei generații".

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți (profesori de educație fizică și de alte specialități, comandanți de pionieri, antrenori și activiști în domeniul educației fizice și sportului etc.).

Fiecare concurent poate aborda ambele teme. Fiecare lucrare concurează independent. Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

În legătură cu planul de prezentare a lucrărilor, este recomandabil să se țină seama de următoarele indicații :

a) enunțarea problemei ;

b) planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei ;

c) metode folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

d) rezultatele obținute și interpretarea lor ;

e) concluzii cu valoare teoretică și practică ;

f) materialul bibliografic folosit.

Lucrarea să fie scrisă la mașină, la dou ărîndur, nuima pe o parte a foii și să cuprindă circa 10—12 pagini. Ea va fi trimsiă la redacție în 3 (trei) exemplare.

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis, pe care se va scrie un „moto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din membrii colegiului de redacție și reprezentanți ai Consiliului Național al Organzației Pionierilor.

Consiliul Național al Organizației Pionierilor oferă următoarele premii și mențiuni în valoare de 6 500 lei :

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

Patru mențiuni a 500 lei fiecare.

Lucrările premiate ca și alte lucrări considerate valoroase vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor. Lucrările prezntate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei „Educație fizică și sport", str. Episcopiei nr. 9, București, sectorul I.

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se pot adresa redacției revistei, teelefon : 13.74.77.

meridiane

ASPECTELE PRACTICE ALE EXPLORĂRII CARDIACE ELECTRICE LA SPORTIVI ŞI IMPLICAŢIILE SALE PEDAGOGICE

Dr. JACQUES LECLERCQ
Şeful serviciului de control al antrenamentului, la I.N.S.—Franţa

Ascensiunea unui atlet pînă la o valoare internaţională reprezintă încheierea fericită a antrenamentului de-a lungul mai multor ani ; gradat, pregătit în amănunt, pentru a fi bine tolerat, cu grija de a păstra organismul în limitele sale fiziologice normale, antrenamentul trebuie în mod obligatoriu supravegheat din punct de vedere medical. Ni s-a părut dificilă, ţinînd seama de disponibilităţile adesea reduse de sportivi de performanţă, studierea pînă în cele mai amănunţite detalii a totalităţii componentelor organice individuale, de aceea ne-am specializat de cîţiva ani în domeniul explorării cardiace electrice şi, mai cu seamă, în domeniul electrocardiografiei. Dacă acest procedeu de examinare medicală ne-a putut satisface în numeroase cazuri, trebuie amintit, de asemenea, că de multe ori criteriilor tradiţionale le lipseşte o anumită sensibilitate sau specificitate ; astfel, natura şi proporţiile unei hipertrofii ventriculare sînt greu de evaluat. Meritul vectocardiografiei constă în aceea că umple, în mare parte, acest gol şi că orientează cu mai multă fineţe, cu mai multă eficacitate, interpretarea electrocardiogramelor sportivilor.

Ni se pare indispensabilă o scurtă trecere în revistă a unor date clasice : electrocardiograma reprezintă variaţiile potenţialului electric indus de inima în plină activitate ; acestea sînt culese la periferie (exterior) în anumite puncte,

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 53

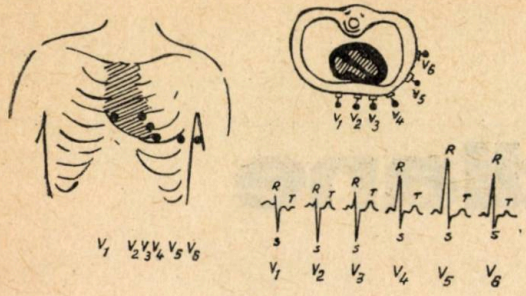
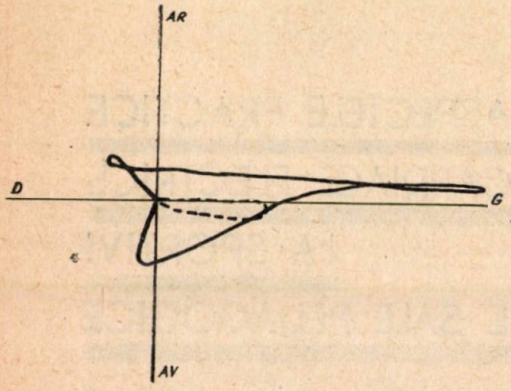


Fig. 1



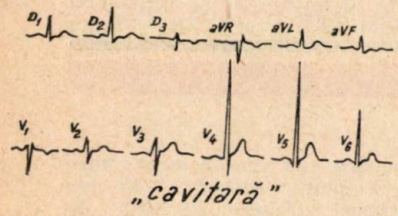


Fig. 2

formînd un arc de cerc pe torace, pentru derivațiile precordiale (fig. 1).

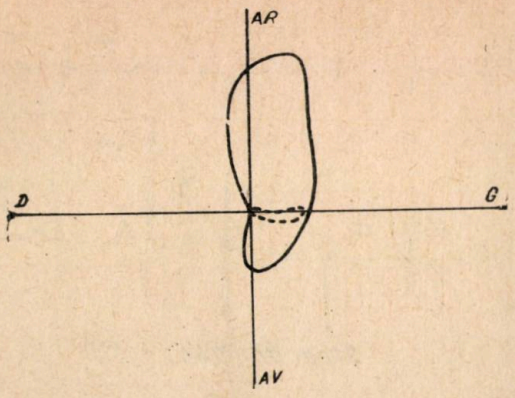
La fiecare contracție se înregistrează o undă P auriculară și un complex ventricular, care cuprind o succesiune de unde pozitive și negative QRST ; de la V_1 la V_0, adică de la dreapta la stînga, undele R și S variază în sens invers ca amplitudine, modificîndu-și raporturile, iar în ceea ce privește unda T, cîteodată chiar morfologia. Noi am semnalat la colocviul „Sport și medicină" de la Vichy, în 1964, că unele tipuri de electrocardiograme, aparent normale, corespundeau unor performanțe mediocre, revenindu-ne, astfel, grija de a găsi explicația corectă ; procedeele moderne de tratare a undelor vectocardiografice ne-au permis să rezolvăm în mare parte această problemă. (fig. 2, 3).

Este important să deosebim, în ceea ce numim în mod obișnuit o mare inimă sportivă, partea ce revine cavității de celule care constituie peretele. Or, vectocardiografia ne arată că mărirea acestei cavități deplasează vectorii către înainte și la stînga, amplificîndu-le considerabil voltajul, în timp ce restrîngerea pereților îndreaptă vectorii mai degrabă îndărăt și în jos, cele două fenomene combinîndu-se în proporții diferite. Dacă diagnosticul electrocardiografic al cavității mari este relativ ușor, undele R în V_5 și V_6 fiind simțitor mărite, restrîngerea parietală, dimpotrivă, nu este totdeauna însoțită de o amplitudine mare a undelor S în V_1 și V_2 (vectori îndreptați în jos și mult înapoi) ; este deci mai greu să se tragă concluzii sigure, astfel încît vectocardiograma devine un ajutor indispensabil. Această distincție perete-cavitate ni se pare cu atît mai importantă, cu cît antrenamentele, a căror dominantă este capacitatea de efort, determină un aspect electrocardiografic caracterizat de dilatația cavitară, în timp ce acelea a căror dominantă este rezistența determină un aspect de participare parietală, cu toate tipurile de trecere de la unul la altul.

Înainte de a lua în considerare criteriile de evoluție, trebuie deci să precizăm aceste două noțiuni fundamentale : capacitate de efort și rezistență.

Prin capacitate de efort, antrenorii francezi cu care colaborăm înțeleg calitatea care permite organismului să continue un efort cît mai mult posibil, fără nici un fel de dificultate cardiacă sau respiratorie, fără gîfîială, ritmul cardiac menținîndu-se între 120—130 de pulsații pe minut ; aceasta ar corespunde unei alergări în aer liber, pe teren plat sau ușor accidentat, fără schimbarea ritmului sau cu cîteva accelerări progresive, eșalonate judicios.

Antrenorii definesc rezistența ca o calitate care permite continuarea cît mai mult timp posibil a unui efort aproape maxim, la limita posibilităților cardiace și respiratorii ; printre altele, aceasta se obține în urma repetării eforturilor, înainte de recuperarea totală a forțelor. S-ar putea încă să facem deosebire între rezistența în regim de viteză și rezistența în regim normal, dar nu vom intra în detaliile procedeelor de antrenament și, cu atît mai



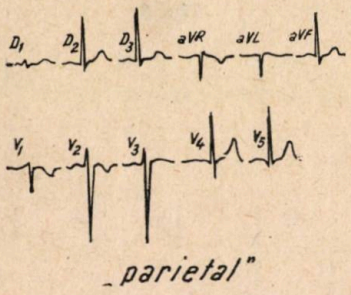


Fig. 3

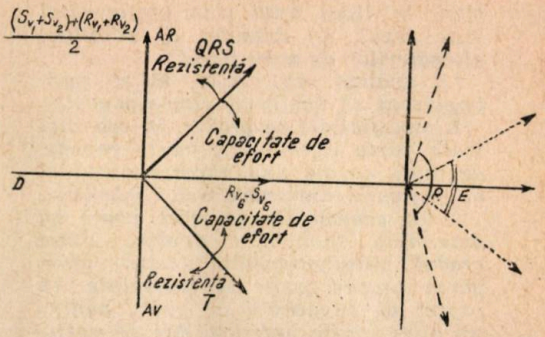
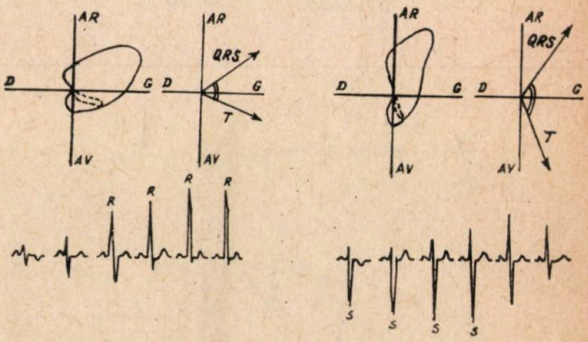


Fig. 4

puțin, în acelea ale terminologiei folosite, volumul de termeni în acest domeniu fiind de o bogăție greu de bănuit; nu este acesta scopul nostru, ne vom limita doar la aceste două tipuri de efort și la exprimarea lor electrică, care ne permite să rezolvăm unele dificultăți de clasificare, mai ales în ceea ce privește formele de trecere de la unele la altele.

În afara modificărilor de amplitudine ale undelor R și S, un adaus de informație, derivat din studiul undelor vectocardiografice, ne este furnizat, pe de o parte de variațiile axelor orizontale QRS și T, iar pe de alta, de raportul undelor S în V_1 și V_2 $\frac{(SV_1 + SV_2)}{2}$ *cu unda R în V_6. Axa orizontală QRS este obținută reportînd axul T, în coordonate rectangulare pe axa absciselor (RV_6—SV_6), pe aceea a ordonatelor :* $\frac{(SV_1 + SV_2) - (RV_1 + RV_2)}{2}$ *prin derivația celei mai mari amplitudini proprii : (20° : în V_5, 40° : în V_4, 60° : în V_3, 80° : în V_2). (fig. 4).*

Lucrul în regim de capacitate de efort mărește amplitudinea undelor R în V_5 V_6, micșorează raportul pînă la valoare subunitară, apropie în spațiu axele QRS și T; lucrul în regim de rezistență mărește undele S în V_1 V_2, mărește valoarea raportului peste 1 (1,50 ni se pare limita extremă, dincolo de care ne vom întîlni cu un exces de parietalizare), tinde să îndepărteze între ele axele QRS și T. Deschiderea între cele două axe trebuie să rămînă între limitele normale ale interpretării tradiționale, adică la 90° (fig. 5—6).



Capacitate de efort și rezistență

Fig. 5—6

Dacă, aproximativ în 85 la sută din cazuri, diagnosticul poate fi precizat doar pe traseul electrocardiografic, în celelalte 15 la sută din cazuri, sîntem obligați să recurgem la osciloscopul care ne redă unda vectocardiografică; în cele mai numeroase cazuri este vorba de inimi pe deplin verticale, pentru care ar trebui să utilizăm planul sa-

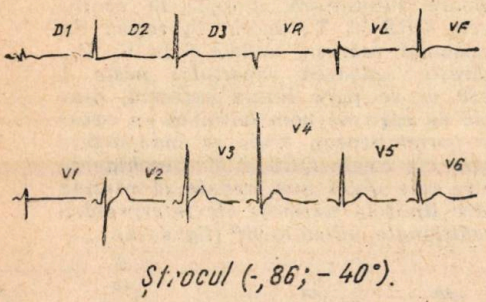
gital, în lipsa unui plan preferențial (este cazul, de exemplu, al atleților-alergătorilor de mare fond).

La analiza rezultatelor, ni se pare important să subliniem cîteva aspecte :

1. modificările se produc, în cea mai mare parte a timpului, foarte repede, de unde nevoia unui examen apropiat de perioada antrenamentului intensiv ;

2. un același tip de efort poate să determine modificări diferite, după gradul antrenamentului ; astfel, alergarea ușoară poate să reprezinte un aspect al capacității de efort, pentru un atlet foarte antrenat, dar de rezistență în ceea ce privește un atlet mai puțin antrenat.

Ca un corolar al celor arătate mai sus, adăugăm că receptivitatea diferă de la un subiect la altul, chiar pentru



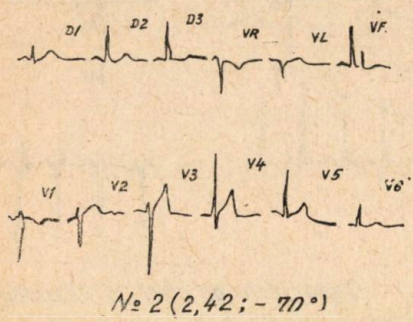


Fig. 7

același stadiu al antrenamentului (fig. 7). Un exemplu deosebit ne-a fost furnizat recent de studiul lucrului la ambarcațiile de două rame : pregătirea comună determină adesea efecte ce țin de capacitatea de efort, la sportivul nr. 1 și de rezistență la nr. 2, de unde rezultă necesitatea selecționării fizio-

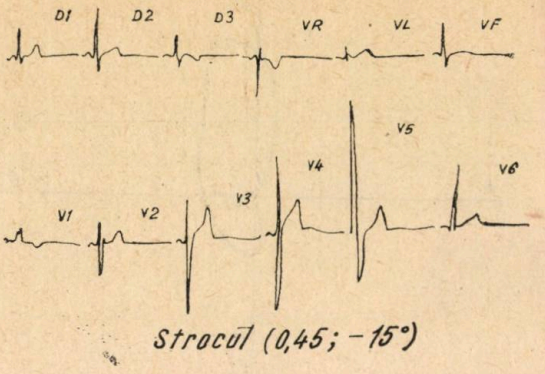


Fig. 8

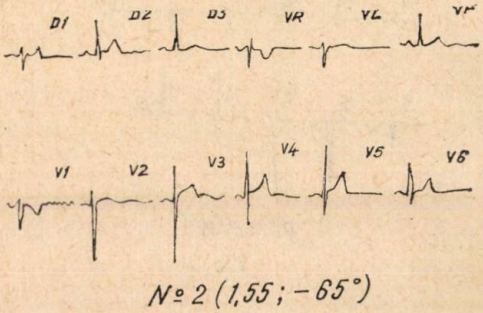


Fig. 9

logice a celor doi canotori, (fig. 8, 9) ;

3. eforturile ce țin de domeniul rezistenței, pentru o inimă insuficient pregătită în regimul capacității de efort, pot determina ceea ce ni se pare a fi un exces de parietalizare, cu atît mai mult, cu cît aici se adaugă foarte adesea un tablou clinic particular.

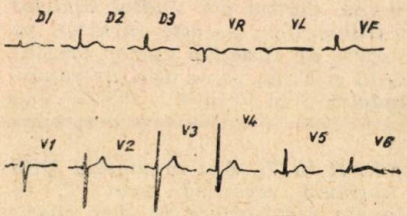


Fig. 10

constituind un veritabil sindrom (fig. 10). Este vorba de subiecți ce ne sînt trimiși pentru că se simt rău în cursul antrenamentului sau pe timpul compe-

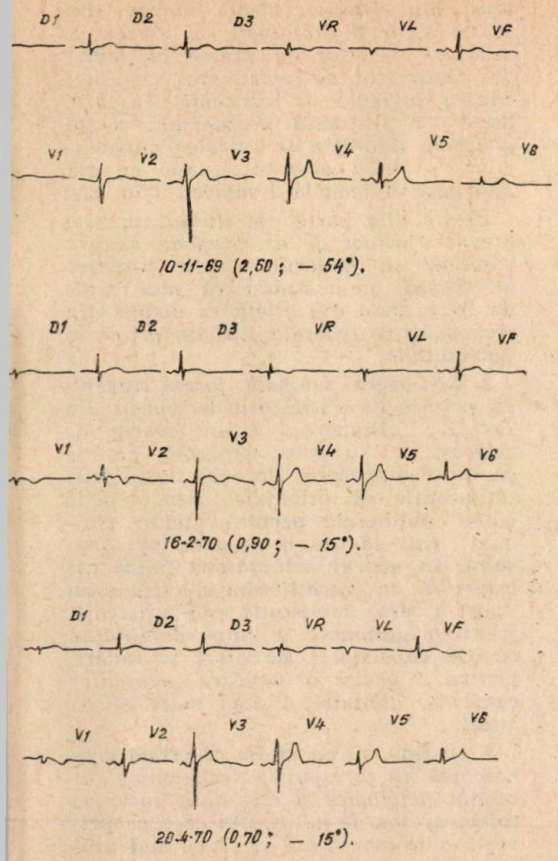


Fig. 11

tiției, cîteodată chiar cu stări lipotimice sau mici accidente musculare, care recidivează sau chiar cu o suită de performanțe slabe, de neexplicat. Interogatoriul acestora ne relevă în mod constant același antrenament, aproape stereotip, mărturia unui exces de lucru fracționat, cu recuperări incomplete în perioadele de efort. La examenul clinic se găsește adesea un suflu telesistolic și o mică hipertensiune ; în fine, testele funcționale obișnuite ale amplitudinii pentru efort sînt în general mediocre. Dacă adăugăm că acești subiecți prezintă în majoritatea cazurilor o electrocardiogramă care nu se abate nici într-un fel de la normal, este deosebit de important să putem stabili un diagnostic bazat pe tabloul electric pe care l-am descris mai înainte (fig. 11).

Nu sîntem neputincioși în fața acestei constatări și dacă excesul de antrenament funcțional nu este prea vechi, dacă nu a fost depășită o anumită limită, diferită de la individ la individ, se pot întrevedea posibilități de redresare, pentru o veritabilă reeducare a inimii, simpla odihnă nefiind decît prea puțin eficace. Această reeducare se va face, în cea mai mare parte a timpului, prin lucrul în limitele adevărate ale capacității de efort, controlată frecvent. Dar dacă, după două luni sau maximum trei, nu se observă nici un rezultat favorabil (prin rezultate favorabile înțelegem dispariția semnelor clinice, îndeosebi în ceea ce privește suflul și îmbunătățirea tabloului electric), fenomenul se va putea considera practic ireversibil.

Se poate deci admite că dezvoltarea izolată a miocardului, care reduce cavitățile, într-o perioadă de timp scurtă compromite performanțele, după o durată mai mare de timp poate să pună capăt carierei sportive, iar dacă situația se prelungește, este posibilă chiar pierderea sănătății sportivului. (fig. 12).

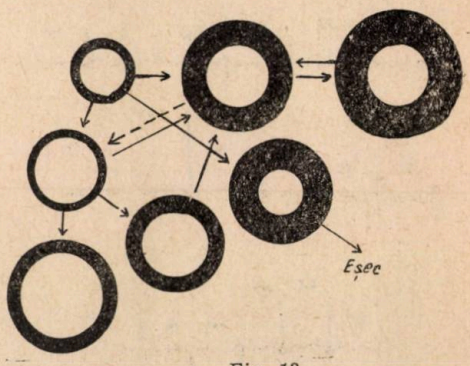


Fig. 12

Schema ipotezei adaptării miocardului sub influența eforturilor fizice repetate. Plecînd de la o inimă normală (C.N.), modificările miocardului se pot face în trei direcții :
— mărirea simultană a peretelui și a cavității (lucrul în regim de rezistență — capacitate de efort) ;
— mărirea preponderentă a cavității (lucrul în regim de capacitate de efort sau de viteză) ;
— mărirea preponderentă a peretelui (lucrul izolat în regim de rezistență). Acest ultim proces duce la eșec funcțional.

Nu am avea dreptul să ne întrebăm, într-adevăr, dacă unele cardiomiopatii cu pronostic pesimist nu au ca origină aceste erori involuntare de antrenament ?

Aceste fenomene ni se par cu atît mai demne de a fi cunoscute, cu cît

ele se produc foarte frecvent la copii și juniori, îndeosebi sensibili la această vîrstă, de unde rezultă unele implicații pedagogice evidente :

1. credem că este de dorit să se edifice o cavitate toracică confortabilă, înainte de a solicita sportivului un antrenament specific, întăritor al mușchiului cardiac, de a pregăti antrenamentul printr-un lucru solid în regim de capacitate de efort generală, înaintea oricărui efort serios în regim de rezistență ; o carieră atletică nu se realizează în 2 sau 3 ani, ci în 8—10 ani și nu se cîștigă nimic dacă o sacrificăm pe altarul rezultatelor unuia sau a două sezoane. Majoritatea antrenorilor actuali sînt dealtminteri de această părere și Baranov scria recent : „Recurgerea la eforturi de mare intensitate aduce desigur o îmbunătățire vremelnică a performanțelor, dar nu poate crea o bază durabilă pentru progrese ulterioare. Consecința acesteia este apoi căderea performanțelor, ca și apariția stărilor de oboseală cronică".

Am avut ocazia, în 1969, să controlăm elita vîslașilor noștri juniori : din 40 de subiecți examinați, 35 prezentau tablouri electrice cu excese în regim de capacitate de efort sau, cel mai adesea, în regim de rezistență ; în 1970, după o susținută propagandă scrisă și orală și grație directivelor antrenorilor naționali, această situație nu am mai găsit-o decît la 5 subiecți (fig. 13).

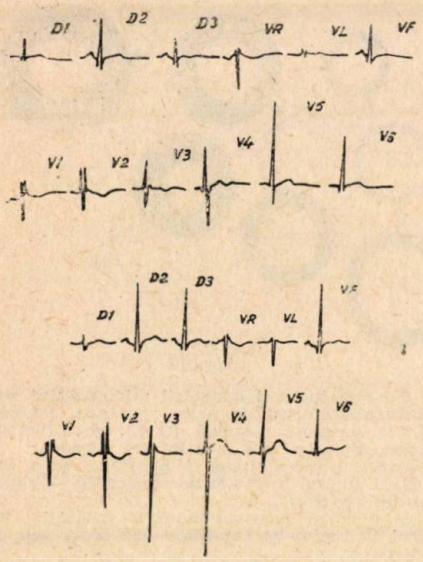


Fig. 13

Pe de altă parte, un studiu statistic recent efectuat de dr. Stephan asupra copiilor și juniorilor, care practică atletismul, ne-a arătat că mai mult de 70 la sută din atleții ce dispar din clasamentele federale, aparțin grupului parietalilor.

2. Rittweger semnala foarte recent, cu privire la aruncătorii de ciocan din R.D.G. : „Numeroși tineri foarte înzestrați nu au putut progresa, pentru că antrenamentele lor au fost prea unilaterale și orientate prea repede către obținerea performanțelor ridicate". *Într-adevăr, ni se pare indispensabil, în cadrul activităților fizice ale tînărului, să reechilibrăm efectele unui sport a cărui dominantă este rezistența, printr-o activitate a cărei dominantă să fie capacitatea de efort și invers, pentru a păstra o oarecare „armonie" cardiacă, garanție a unei mari eficacități.*

3. In fine, să nu uităm că vîrsta cronologică nu corespunde decît foarte rar vîrstei fiziologice și este obligatoriu să ținem seama de aceasta în ceea ce privește angrenarea din ce în ce mai precoce în sportul competițional. Nu ni se pare de dorit de a ataca frontal dezvoltarea posibilităților motrice și aceea a aparatului cardiovascular ; trebuie să ajungem la o adevărată „personalizare" a antrenamentului tinerilor.

Pentru a conchide, ceea ce oferim aici antrenorilor este un mijloc de control mai precis, un instrument de lucru mai perfecționat care, sperăm, îi va ajuta la îndeplinirea sarcinilor lor, adesea foarte dificile. Orice ar fi, pentru a le îndepărta temerile, pentru a ne liniști și pe noi înșine, să ne pătrundem de această frază a lui Goethe :

„Oamenii vor comite necontenit greșeli, atîta timp cît vor face eforturi ca să atingă un țel înalt".

NOTE ŞTIRI COMENTARII

OBSERVAŢII PE MARGINEA CAMPIONATELOR MONDIALE DE GIMNASTICĂ DE LA LJUBLJANA

Prof. NICOLAE VIERU
Secretar general al F. R. G.

Întrecerile celei de a XVII-a ediţii a Campionatelor mondiale, desfăşurate în sala Tivoli din Ljubljana, au marcat o nouă etapă a dezvoltării gimnasticii pe plan internaţional. Caracteristicile acestei etape sînt următoarele :

a. Creşterea nivelului tehnic general, care tinde spre o apropiere a valorii echipelor participante, ca urmare a faptului că în tot mai multe ţări interesul pentru gimnastică a crescut, s-au extins metodele moderne de pregătire şi se prezintă echipe complete în vederea marilor competiţii. O mărturie în acest sens este participarea celor 22 de reprezentative naţionale masculine şi 21 feminine, cifre care constituie recorduri în istoria acestor campionate.

b. Selecţia sportivilor s-a îmbunătăţit în direcţia tipului structural, existînd preferinţe pentru concurenţi cu o talie mai înaltă şi suplă, iar media de vîrstă a scăzut foarte mult, ca rezultat al procesului de întinerire observat la toate echipele. Pe această linie, regulamentul federaţiei internaţionale s-a adaptat şi el la noua situaţie, reducînd vîrsta minimă de la 18 la 14 ani împliniţi.

c. Conţinutul exerciţiilor liber alese se înscrie pe linia creşterii în continuare a dificultăţii, care la marea masă a gimnaştilor şi gimnastelor depăşeşte cu mult cerinţele codului internaţional în sensul mărimii amplitudinii sau includerii în combinaţii a unor mişcări şi legări de o dificultate şi complexitate duse uneori pînă la risc.

d. Privind compoziţia exerciţiilor liber alese, atît tendinţa spre varietate, cît şi preocuparea pentru originalitate este tot mai evidentă, iar exigenţele arbitrajului se manifestă tot mai pregnant faţă de nesocotirea acestei cerinţe moderne. Pe această linie am semnalat şi apariţia unor elemente şi combinaţii noi sau a unei maniere noi de efectuare a mişcărilor cunoscute.

e. Faptul că învăţarea la un nivel înalt a exerciţiilor impuse şi buna prezentare a lor în concurs este hotărîtoare în lupta pentru obţinerea unui

loc mai bun în clasamentul final pe țări s-a confirmat și cu această ocazie ; nici de data aceasta nu s-au produs modificări esențiale după executarea programului cu exerciții liber alese.

f. Lupta sportivă a devenit foarte grea, ca o consecință a celor menționate mai sus, precum și datorită faptului că un număr tot mai mare de sportivi au atins o înaltă valoare și un grad superior de pregătire, așa încît nu mai poate fi vorba de cîștigători anticipați. Aceasta, cu atît mai mult cu cît în condițiile nivelului actual au crescut foarte mult și posibilitățile de a rata exercițiile.

Amintindu-ne în continuare principalele constatări de la întrecerile individuale și pe echipe, desprindem învățăminte importante pentru pregătirile noastre viitoare.

Concursul masculin a fost dominat de gimnaștii japonezi, care au cîștigat 17 din cele 24 de medalii puse în joc în concursul individual și pe

echipe. Pregătirea impresionantă, nivelul dezvoltării calităților fizice specifice, dificultatea foarte mare a exercițiilor combinate cu multă fantezie, precum și o manieră spectaculoasă și elegantă în execuție au consacrat definitiv clasa școlii japoneze de gimnastică.

Gimnaștii sovietici, secondîndu-i pe cei japonezi în clasamentul pe echipe au fost și la individual singurii adversari care, împreună cu iugoslavul Cerar, au reușit să smulgă cîteva medalii. Evoluția gimnaștilor din U.R.S.S. nu a fost la nivelul la care ne-am obișnuit să-i vedem în alte concursuri. Ei au manifestat lipsă de formă, au evoluat nesigur și chiar cu unele slăbiciuni în ceea ce privește combinația exercițiilor la paralele și bară.

Echipa R. D. Germane a fost omogenă ca pregătire și a manifestat siguranță în execuții, dar fără mari progrese în direcția nivelului tehnic și a dificultății exercițiilor. În aceste condiții, ea a reușit să reediteze performanța de a se clasa pe locul al III-lea.

Locul IV ocupat de echipa Iugoslaviei este rezultatul unei bune pregătiri a echipei dar, în același timp, și al aportului renumele lui Cerar și de „avantajul terenului". Fără aceste condiții favorabile cred că nu vor mai obține asemenea succese în viitor.

Echipa Poloniei, clasată pe locul V, spera la un loc mai bun. Dar, lipsa de formă a celor mai valoroși gimnaști (cei trei frați Kubica), precum și lipsa de experiență a celor tineri, proaspăt promovați în formație au făcut să piardă puncte prețioase. Cu toate acestea, valoarea gimnaștilor polonezi le dă dreptul să spere în obținerea unor performanțe mai bune în viitor.

Gimnaștii elvețieni care s-au clasat pe locul VI au reușit să facă un salt față de locul IX realizat la J.O. din Mexic. Demonstrînd o bună pregătire pentru concurs, capacități motrice bine dezvoltate, exerciții frumos combinate, elevii antrenorului Guntard au reușit, în 5 oameni la liber alese, o frumoasă performanță.

După o luptă echilibrată, locurile VII—X au fost ocupate în ordine de echipele S.U.A., României, Cehoslovaciei și R. F. a Germaniei.

Echipa S.U.A. a reușit să o întreacă pe cea a țării noastre (situată pe locul VII pînă la ultimul aparat), ca urmare a aportului de puncte acumulate prin gimnastul de origine japoneză, Sakamoto. Celelalte adversare, clasate în urma noastră, ne sînt apropiate ca valoare, dar sînt mai puțin omogene ca pregătire individuală, fapt care a determinat apariția mai multor greșeli în evoluția lor la acest concurs.

Rezultatul gimnaștilor români (locul VIII) a fost considerat de specialiștii străini drept o revelație. Aprecierea este reală dacă luăm în considerație faptul că la J.O. de la Tokio am ocupat locul XII, iar de atunci reprezentativa noastră a lipsit de la unele mari competiții. Acum, echipa noastră a întrecut echipe cu renume ca cele ale R.S.C., R.F.G., R.P.B., Franței, Italiei și Finlandei. Trebuie arătat că această afirmare este urmarea, în primul rînd, a unei bune selecții a echipei, ținutei și voinței cu care au concurat băieții noștri, lăsînd în final o impresie bună. În același timp, este consecința unei pregătiri omogene a celor 6 gimnaști la toate probele de concurs, atît la exerciții liber alese cît și la cele impuse. Gimnaștii români au arătat progrese în ceea ce privește tehnica și acuratețea în execuție, dar și unele lipsuri care ne-au privat de posibilitatea clasării pe un loc și mai bun.

Lipsa unei pregătiri fizice corespunzătoare și în special a forței a făcut ca valoarea exercițiilor la inele, precum și execuția tehnică să fie sub nivelul celorlalte probe, scăzînd punctajul general. De asemenea, din aceeași cauză, precum și datorită unor imperfecțiuni tehnice s-au produs unele ratări la cal cu mînere (Grecu, Mihaiuc, Gheorghiu). Probele la care sportivii noștri s-au prezentat bine au fost săriturile (echipa pe locul al III-lea la liber alese și Gheorghe Păunescu pe locul al XI-lea la individual), solul și bara fixă, unde s-au acumulat puncte la nivelul echipelor situate în primele 6 locuri.

Combinațiile noastre sînt încă sărace și, în general, lipsite de varietate la toate probele.

Acordînd în antrenamente o mai mare atenție pregătirii fizice pe o perioadă îndelungată, perfecționînd tehnica mișcărilor de bază, învățînd

unele mișcări noi de mare dificultate și înfrumusețînd combinațiile cu o notă de originalitate, gimnaștii și antrenorii noștri pot duce echipa pe un drum ascensional în ierarhia mondială.

Concursul feminin a prilejuit un spectacol de mare frumusețe și, în același timp, dispute care au depășit ca nivel pe cele ale băieților, prin lupta strînsă pentru ocuparea primelor locuri.

Cîștigătoarea titlului de campioană (echipa U.R.S.S.), care întrunește calitățile unei mari formații (dificultate, grație, frumusețe), nu a fost lipsită de emoții deoarece, după exercițiile impuse, era condusă de puternica echipă a R.D.G. cu 0,10 puncte.

Lupta dintre cele două echipe a reprezentat, de fapt, lupta între două școli de gimnastică : cea a gimnasticii sovietice bazată pe exerciții dificile combinate cu fantezie și executate cu multă eleganță, expresivitate și feminitate și cea a gimnastelor din R.D.G., bazată pe o ținută foarte corectă, tehnică superioară, combinații grele, bine studiate, execuție precisă, amplă, dar mai rigidă și mai puțin expresivă.

Considerăm că aceste două echipe sînt distanțate de restul echipelor din punct de vedere al valorii lor.

Pentru ocuparea locurilor III—VII lupta a fost, de asemenea, interesantă, în această dispută fiind grupate echipe apropiate ca valoare. În final, formația R.S.C. a ocupat locul al III-lea, ca urmare a omogenității valorii componentelor sale și a manierei în care au concurat, precum și datorită cărții de vizită cu care au intrat în concurs (campioane mondiale la ediția precedentă).

Echipa Japoniei (clasată pe locul al IV-lea), fără a excela în dificultatea exercițiilor, s-a impus prin lucrul îngrijit, precis, fără ratări, prin expresivitate și eleganță, atribute care o fac ca și în viitor să fie prezentă în lupta pentru locurile fruntașe. Notele primite de gimnastele nipone, uneori mai mari decît meritau, se datoresc, în bună parte, faimei echipei masculine care se răsfrînge favorabil și asupra lor.

Locul ocupat de echipa României (V) marchează revenirea fetelor noastre în plutonul fruntaș al ierarhiei mondiale, ceea ce reprezintă un mare succes.

Tinerețea și ambiția, evoluția bună din concurs, îndeosebi la bîrnă, sărituri impuse, paralele și bîrnă, liber alese, au atras atenția și aprecierile elogioase ale specialiștilor străini asupra echipei noastre. Evidențieri speciale se cuvin sportivelor Elena Ceampelea și Paula Ioan.

Bucuria acestui succes nu ne face însă să uităm de lipsurile ce au fost constatate în confruntarea fetelor noastre cu cele mai bune pe plan mondial. Astfel, la sol, exercițiile au fost cam sărace în elemente acrobatice, nu au avut suficientă eleganță și expresivitate, iar muzica nu a fost la înălțimea cerută. De asemenea, aterizările și înălțimea zborului al II-lea la sărituri au fost deficitare, ca și dificultatea și tehnica unor mișcări din exercițiile la paralele și bîrnă. În același timp, se impune o mai mare varietate a repertoriului de sărituri și coborîri la aparate.

Pentru ca în viitor să se poată atinge un obiectiv superior celui realizat la Ljubljana, este necesar ca în pregătirea sportivelor noastre fruntașe să se acorde o atenție specială îmbunătățirii tehnicii, pregătirii fizice și artistice, precum și îmbogățirii exercițiilor cu elemente de dificultate și originalitate.

Reprezentativa maghiară clasată pe locul al VI-lea a demonstrat o tehnică destul de bună, dar este încă lipsită de omogenitate. Dintre celelalte țări am remarcat progresele realizate de echipele R. F. a Germaniei, Canadei și Poloniei.

Concursul pe aparate în care au evoluat cei mai buni 6 gimnaști și gimnaste din lume a pus în evidență apogeul atins la fiecare probă și ne-a oferit posibilitatea unor concluzii referitoare la orientarea și evoluția viitoare a gimnasticii sportive.

De exemplu, conținutul predominant al exercițiilor bărbaților la sol este dat de o varietate mare de elemente acrobatice, unele dintre ele legate în torent, în care sînt cuprinse salturi întinse înapoi cu întoarcere, salturi laterale întinse, duble salturi etc. Mulți gimnaști și-au început exercițiul prin

salt cu întoarcere de 720° sau dublu salt, iar japonezul Kenmotsu, ca o noutate, prin salt întins cu întoarcere de 180°. În general, finalul a fost salt întins cu întoarcere de 360° sau 720° ori salt cu închidere în ecber, întindere și întoarcere de 360°. Din combinațiile exercițiilor nu au lipsit elementele de forță, mobilitate, diferite sărituri și mișcări simple îmbinate în mod logic și armonios, executate în ritm variat urmărind punerea în evidență a personalității gimnastului.

Exercițiile la cal cu mînere au înregistrat un mare progres pe linia dificultății, ca rezultat al apariției unor mișcări foarte grele și riscante cum sînt cercurile și întoarcerile executate pe un singur mîner sau deplasările pe aparat prin mișcări grele de structură diferită. Acestea au fost executate fără cercuri intermediare de la o extremitate la alta, cum ar fi șurub, stockli invers, tramlot direct, șurub de 360° sau 720°. O importanță deosebită în aprecierea exercițiilor o are amplitudinea cercurilor și foarfecilor, ritmul constant în execuție, precum și felul coborîrii, care se cere a ieși din obișnuitul stas al ocolirii ventrale sau Saghinian.

La inele, tehnica mișcărilor de balans a atins un nivel foarte înalt, amplitudinea ajungînd aproape de limita maximă în execuția multor elemente. Aproape toți finaliștii au efectuat giganticele cu brațele perfect întinse, iar cilindrul înainte și înapoi cu umerii și corpul mult peste nivelul inelelor. Coborîrile au crescut și ele ca dificultate, unii concurenți încheind exercițiul prin salt înapoi cu întoarcere de 720°, dublu salt înapoi sau salt înainte cu întoarcere. Obținerea unei aprecieri maxime la această probă este legată și de cuprinderea în exercițiu a unor mișcări spectaculoase de forță cum ar fi : planșe înapoi și ridicare în sprijin lateral, sprijin lateral în ecber și ridicare din forță în sprijin sau coborîre lentă din stînd pe mîini prin cumpănă liberă în planșă înapoi etc.

La sărituri, modificările aduse regulamentului de arbitraj prin creșterea exigenței și mărirea zonei de așezare a mîinilor a avut drept rezultat îmbogățirea bagajului de deprinderi al gimnaștilor la această probă și apariția unor sărituri noi.

Surpriza concursului la sărituri a realizat-o japonezul Mitsuo Tsukahara, care a efectuat primul în lume săritura din stînd pe mîini cu întoarcere pe capătul depărtat și salt înapoi în ecber. Unii gimnaști au efectuat stînd pe mîini și salt înainte, iar foarte mulți, stînd pe mîini cu întoarcere de 360° pe capătul depărtat. În arbitraj, în afara dificultății săriturii s-a acordat multă atenție amplitudinii zborurilor și, în special, înălțării în zborul al doilea, după sprijinul mîinilor. Considerăm că în viitor, numai gimnaștii care vor reuși să-și însușească sărituri noi vor obține o apreciere bună și vor putea spera la un loc fruntaș.

La paralele, exercițiile celor mai buni gimnaști au arătat mai puține noutăți în ceea ce privește tehnica de execuție față de alte competiții, dar am remarcat la mulți concurenți încercarea de a ieși din tiparele vechilor combinații prin îmbinări mai complexe și mai puțin obișnuite a elementelor, precum și prin lucrul în sensul transversal al barelor. Astfel, putem cita exemple ca : roată liberă în stînd pe mîini transversal pe o bară, trecere în continuare în atîrnat pe cealaltă bară și îndreptare lungă joasă în sprijin ecber transversal ; săritură cu trecere peste prima bară în sprijin ecber depărtat transversal pe a doua bară ; salt sub, în stînd pe mîini cu întoarcere înapoi în stînd pe mîini ; stînd pe mîini și trecere directă în atîrnat, continuat cu îndreptare lungă joasă. Este demn de reținut faptul că, în cadrul combinațiilor, saltul înapoi și schimbul de sprijin sînt executate de aproape toți gimnaștii în stînd pe mîini, dar repetarea abuzivă a acestor elemente este deja sancționată de arbitri. Coborîrile cel mai des utilizate sînt tot salturile înainte și înapoi, dar cu întoarceri complete de 360°.

Dacă la bară fixă nu au apărut elemente noi, în schimb, am constatat o îmbinare mai complexă a elementelor de mare dificultate prin eliminarea aproape completă a giganticilor intermediare. În acest sens, au excelat gimnaștii japonezi Kenmotsu și Nakayama ale căror exerciții bogate cuprindeau aproape toate elementele foarte grele ce pot fi executate la acest aparat. În prezent și regulamentul prevede ca în combinații să fie cuprinse elemente variate din toate familiile de mișcări și în direcții diferite, cum sînt giganticile înainte cu bara înapoia corpului, giganticile răsucite, arun-

care înapoi, adler cu întoarcere de 360° și coborîri prin dublu salt, salt cu întoarcere de 360—720° și coborîre cu corpul întins din gigantică înainte cu întoarcere de 360°.

Pentru obținerea unui loc fruntaș în ierarhia mondială a acestei probe, amplitudinea și ușurința cu care sînt executate toate mișcările sînt factori hotărîtori.

La fete, în comparație cu celelalte probe, săriturile sînt în stagnare atît ca tehnică cît și ca varietate. Au predominat săriturile prin stînd pe mîini cu închidere și deschidere în echer și numai foarte puține concurente au efectuat stînd pe mîini cu întoarcere. Pentru obținerea unor note bune, o importanță deosebită au avut aterizările, înălțimea și lungimea zborului al II-lea și, de asemenea, claritatea executării acțiunilor săriturii respective.

Progrese mari s-au înregistrat în direcția dificultății și tehnicii exercițiilor la paralele inegale, aparat la care au abundat combinații și mișcări originale dintre care citățm :

a. roată înainte în sprijin înapoi pe bara de sus, cu spatele la cea de jos și trecere în stînd pe mîini la bara joasă, roată liberă în stînd pe mîini pe bara joasă (Zuchold — R.D.G.) ;

b. piruetă de 540° din subbalansare la bara înaltă, subbalansare cu întoarcere din sprijin pe tălpi cu lăsarea apucării și reapucare, în atîrnat de bara de sus cu abdomenul pe cea de jos (executată cu mult efect și spectaculos de Turișceva — U.R.S.S.) ;

c. îndreptare înapoi la bara joasă cu întoarcere de 360° în jurul unui braț, revenire în atîrnat pe bara joasă, subbalansare de pe tălpi la bara joasă cu fața la cea înaltă, lăsarea apucării și întoarcere în atîrnat de bara înaltă cu fața la bara joasă (Paula Ioan, România) ;

d. roată înainte pe bara înaltă cu fața la cea joasă și întoarcere cu corpul întins în jurul unui braț în atîrnat pe bara înaltă cu abdomenul pe cea joasă (Karasiova, U.R.S.S.) ;

e. piruetă de 360° din sprijin pe bara înaltă, cu spatele la cea de jos și trecere în atîrnat pe bara înaltă, cu abdomenul pe cea de jos sau în atîrnat de bara joasă.

În privința combinației și a execuției tehnice, exercițiul prezentat de Karin Ianz, cîștigătoarea titlului suprem a reprezentat un model din acest punct de vedere. Dinamismul, cursivitatea, trecerile de pe o bară pe alta, prin mișcări de elan, fără opriri sau așezări, îmbinarea originală a unor mișcări cunoscute dar executate cu o amplitudine puțin obișnuită (îndreptare în stînd pe mîini cu brațele întinse) au fost principalele caracteristici ale exercițiului acestei valoroase sportive.

Paralelele inegale rămîn în continuare proba cu multe posibilități de exploatare în direcția mișcărilor și combinațiilor noi ce pot fi executate.

La bîrnă, conținutul exercițiilor s-a îmbogățit foarte mult prin elemente acrobatice cu un grad ridicat de dificultate dintre care amintim : flic-flac înapoi, roată, roată sărită sau pe un singur braț, răsturnare înainte pe un picior, salt înainte de pe un picior pe celălalt (Danilova), răsturnare lentă înainte sau înapoi pe un singur braț, rostogoliri înainte fără așezarea mîinilor, urcări prin stînd pe mîini din lateral sau în lungul bîrnei, coborîri prin roată și salt înapoi (cu sau fără întoarcere la capătul bîrnei), salt înainte grupat în echer, întins (cu sau fără întoarcere la capătul aparatului sau lateral), săritură înainte și salt înapoi grupat la capătul bîrnei sau lateral.

Menționăm, de asemenea, reapariția stîndului pe mîini în diferite legări și combinații dinamice.

Prezența în exerciții a unor sărituri executate cu amplitudine, precum și a unor piruete dificile și precise, continuitatea în execuție au o importanță foarte mare în definirea valorii exercițiilor la această probă. În viitor vor fi apreciate acele sportive care în afara dificultății mișcărilor vor prezenta o îmbinare a lor într-o succesiune mai logică, precum și o execuție din care să rezulte mai multă continuitate și dinamism.

Exercițiile fetelor la sol au rivalizat ca dificultate cu cele ale bărbaților, depășindu-le chiar pe acestea din punct de vedere al compoziției, al varietății conținutului, precum și al execuției artistice. Burda, Turișceva, Karasiova (U.R.S.S.) și Ianz (R.D.G.) au executat torente acrobatice prelungite, formate din răsturnări înapoi și salturi cu și fără întoarceri, continuate prin răsturnări, salturi și alte mișcări acrobatice. Numărul gimnastelor care execută salt cu întoarcere de 360° a sporit foarte mult, unele dintre ele folosindu-l chiar și la sfîrșitul exercițiului. Îmbinarea dintre elementele acrobatice, săriturile artistice, variațiile de pași de mers și alergare împrumutați uneori din dans, poziții și mișcări reprezentînd creații originale ale gimnastelor este făcută în mod armonios, logic și în strînsă legătură cu muzica aleasă. În general, la majoritatea finalistelor muzica a fost reprezentată prin bucăți alese din repertoriul clasic sau de melodii moderne de mare popularitate, care urmăreau să sublinieze și să accentueze particularitățile gimnastei, părțile spectaculoase ale exercițiului și, în același timp, să trezească fondul afectiv, emoțional al sportivei, al spectatorilor și arbitrelor.

Concluzia finală pe care o desprindem în baza tuturor observațiilor făcute este aceea că progresele înregistrate de gimnastica mondială capătă dimensiuni mai mari și un ritm rapid în sensul creșterii valorii medii și dimensiuni mai mici și un ritm mai lent în creșterea marilor performanțe.

În viitor, cei ce vor să ajungă în vîrful piramidei trebuie să aibă în vedere, în afara prezenței în exercițiile lor a unor mișcări foarte grele, riscante, și o mai bună repartizare compozițională, mai complexă și mai originală a acestora, precum și realizarea lor calitativă prin tehnică înaltă și virtuozitate în execuție.

N. VIERU : Observations en marge des Championnats du Monde de Gymnastique de Ljubljana

Participant aux Championnats du Monde de Yougoslavie, l'auteur a eu l'occasion de poursuivre l'évolution des meilleurs produits de la gymnastique sportive mondiale. Analysant le comportement des séléctions roumaines (masculine et féminine), et appréciant les résultats de nos sportifs, l'auteur de cet article met en évidence les principales carences de nos sportifs, carences qui les ont empêché d'obtenir des meilleurs résultats.

Passant en revue les équipes classées sur les premières places, et faisant des réferences aux exercices individuels, l'article présente l'opinion de l'auteur au sujet des tendances actuelles de la gymnastique sportive. En même temps il ressort aussi les objectifs futurs de nos représentatives, pour continuer leur ascension dans l'hiérarchie de la gymnastique mondiale.

N. VIERU : Considerations on the World Gymnastics Championships in Ljubljana

The author who participated in the world championships in Yugoslavia watched the performance of the best world gymnastics representatives. He examined Romania's masculine and feminine teams and made appreciations evidencing qualities and shortcomings standing in the way of better results.

Reviewing the results scored by the best teams and individuals the autor also gave his personal opinions on sporting gymnastics and on the trends and targets of our representatives aiming at better and better performances.

CARNET DE ANTRENAMENT

GHEORGHE EPURAN
Ziarist

MICHÈLE JACOT

Date personale

- **Născută la 5 ianuarie 1952 la Lans le Villard (Savoia) ;**
- **Înălţimea : 1,60 m ;**
- **Greutatea : 50 kg ;**
- **Necăsătorită ;**
- **Campioană mondială la Val Gardena, cîştigătoarea trofeului „Cupa mondială" — 1970 ;**
- **Antrenorul actual : Jacques Sourno.**

Primele competiţii internaţionale din iarna trecută au adus în prim plan o tînără schioară franceză, care pînă atunci era doar o speranţă : Michèle Jacot. *În ajunul aniversării a 18 ani ea îşi face singură un frumos cadou obţinînd victoria în slalomul uriaş de la* Oberstaufen, *la startul căruia erau prezente toate fruntaşele schiului internaţional. Au urmat alte concursuri şi alte victorii sau locuri fruntaşe :* Grindelwald — *victorie la slalom special,* Val-d'Isère — *victorie la slalom special, locul al III-lea la slalom uriaş,* Lienz — *locul al II-lea la slalom uriaş şi al IV-lea la slalom special,* Badgostein — *locul al III-lea la coborîre,* Garmisch — *locul al III-lea la coborîre. Un mănunchi de rezultate care anunţau o nouă mare campioană, încă înaintea întrecerilor pentru titlurile mondiale de la* Val Gardena. *Pe pistele din Dolomiţi, în întrecerile supreme ale acestui sport, în care neprevăzutul joacă şi va juca totdeauna un rol important,* Michèle Jacot *confirmă : medalia de bronz la slalom special, locul al IV-lea la slalom uriaş şi locul al VIII-lea la coborîre. Un excelent rezultat de ansamblu, care îi aduce titlul de campioană mondială la combinată, la vîrsta de 18 ani, adică la aceeaşi vîrstă la care a ajuns în vîrful piramidei şi* Marielle Goitschel, *anunţînd încă*

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1971, pag. 66

din anul 1962 asaltul tineretului în schiul alpin.

Ca marea majoritate a campionilor schiului, Michèle Jacot *este o fiică a muntelui. A început să alunece pe schiuri la vîrsta de doi ani, ceea ce nu trebuie să ne mire dat fiind faptul că tatăl său este profesor de schi şi unul dintre cei mai buni din Franţa. Trebuie remarcat însă că tatăl său nu a supus-o pregătirii sistematice, rigide. Considerînd educaţia, în orice domeniu, nu ca o constrîngere, ci ca o iniţiere în libertate, el a lăsat-o pe* Michèle *să se formeze singură, urmînd propria-i inspiraţie. Muntele, pe care părinţii l-au preferat din dragoste pentru el, a contribuit la formarea tinerei. Aceasta, deşi s-a avîntat mai devreme în concursuri, nu a început să cîştige concursuri decît pe la 12 ani. Din acel moment,* Michèle *nu a mai făcut schiul doar pentru plăcerea alunecărilor. Competiţia a cîştigat-o deplin şi a devenit un ţel. Ea declara anul trecut :* „De cînd am început să cîştig curse nu m-am mai gîndit decît la schi. Competiţia mi se pare că răscoleşte ceva în mine, ceva profund. Părinţii au înţeles că nu-i ceva care poate trece, ci o vocaţie. Ei nu m-au descurajat". *La 14 ani (în 1966),* Michèle Jacot *este inclusă în echipa „speranţelor" şi la* Badgostein (Austria) *intră pentru prima oară în aspra bătălie a concursurilor internaţionale. Ea progresează constant şi trei ani mai tîrziu (1969) îşi cîştigă locul în prima echipă, cu o serie de rezultate tot mai bune, pe măsură ce sezonul avansează :*

— ianuarie — *locul al IV-lea la coborîrea de la* Grindelwald, *locul al II-lea la slalomul special şi locul I la slalomul uriaş şi la combinată, la* Maribor, *locul al III-lea la combinată la* St. Gervais ;

— februarie — *locul al II-lea la slalomul uriaş de la* Garmisch, *locul al IV-lea la slalomul special, locul I la slalomul uriaş şi la combinată la* Vipiteno.

Trebuie să recunoaştem că pentru vîrsta de 17 ani palmaresul este impresionant. El nu confirmă doar o speranţă, ci trădează o schioară realizată, o valoare în micul grup al celor ce furnizează pe cîştigătorii marilor întreceri. Titlul de campioană mondială, din 1970, a însemnat consacrarea, mai ales că el a fost dublat de o altă victorie şi mai probantă : locul I în „Cupa mondială", trofeu ce răsplăteşte pe cel mai bun schior al anului pe baza unui punctaj care adună rezultatele principalelor concursuri. *Pe podiumul victoriei ea a urcat alături de* Karl Schranz *(18 şi, respectiv, 32 de ani), fiind fiecare în felul său un fenomen al acestui sport, pe cît de frumos, pe atît de dificil. De altfel, un ziarist francez, care a urmărit toate marile întreceri ale schiului din ultimele două decenii, scria anul trecut despre* Michèle Jacot : „Un fenomen al schiului, *posedînd un schi instinctiv, s-ar* putea spune intuitiv, care poate servi de model copiilor din şcoli. Schioară completă — în toate specialităţile şi pe toate felurile de zăpadă — Jacot are totuşi o preferinţă pentru gheaţă şi teren accidentat. Ea are, la cel mai înalt grad, „simţul zăpezii" şi cel al drumului cel mai eficace, ameliorîndu-şi în ultimul timp considerabil punctul său slab — o oarecare fragilitate. Este foarte tare din punct de vedere moral şi are o mare putere de concentrare".

Trebuie să recunoaștem că acest „portret tehnic" scoate în evidență trăsăturile unei mari campioane. Pentru a-l completa, adăugăm părerile lui Jean Beranger, *actualul director al echipei Franței, pînă anul trecut antrenorul echipei feminine :* „Felul său de a schia este dificil de comparat. Michèle Jacot a „primit" de la început calități imense, dar nu s-a mulțumit cu ceea ce a avut. Ea a muncit enorm, foarte serios și cu multă aplicație, de patru ani fiind în școala

dură a competițiilor internaționale. Aceasta i-a permis să atingă o maturitate excepțională. Ea schiază cu finețe ; forța sa constă în marile calități ale alunecării. Tehnica sa este perfect pusă la punct și se caracterizează prin siguranță și precizie. La start este total liniștită. Puterea sa de concentrare este de-a dreptul extraordinară. De altfel, oricare ar fi rezultatul, ea rămîne totdeauna aceeași, fără emoții aparente. În viață este la fel. Nu-și pierde timpul între două antrenamente, ci se retrage în camera sa dorind liniște". *Aceasta este* Michèle Jacot, *marea campioană a schiului alpin, cea mai bună schioară a anului 1970, fără îndoială una dintre cele mai îndreptățite să aspire la medaliile olimpice de la Sapporo '72.*

ANTRENAMENTUL

Michèle Jacot *a început să participe la antrenamentele echipei Franței în momentul în care, după multe căutări, directorul său* Honoré Bonet *ajunsese la o metodă de lucru precisă, a cărei eficacitate au confirmat-o marile victorii de la* Portillo, Grenoble, Val Gardena. *Această metodă este, în multe privințe, revoluționară și implică o cantitate de lucru foarte mare, cu intensitate crescută. În Franța, schiorii sînt considerați sportivii care fac cel mai dur antrenament. Din punct de vedere metodic, antrenamentul schiorilor francezi are o linie și o terminologie proprie. Vom da ca exemplu antrenamentul urmat de* Michèle Jacot *în sezonul 1969—1970, antrenament care — în urma unei intensificări progresive — a ajuns calitativ și cantitativ nivelul celorlalte componente ale echipei Franței.*

PERIOADA DE MENȚINERE ȘI DEZVOLTARE A PREGĂTIRII FIZICE GENERALE

Această perioadă începe doar la cîteva săptămîni după terminarea sezonului de schi, săptămîni de repaus complet, al cărei scop este „dezintoxicarea". *Ea cuprinde deci toată vara și durează pînă la sfîrșitul lunii octombrie. În acest timp, se practică diverse sporturi și activități în care se depun eforturi oarecum asemănătoare cu cele specifice schiului :* alpinismul *(escaladări scurte dar dificile din care se exclud, pe cît posibil, marșurile lungi de apropiere),* schiul nautic *(care contribuie la întărirea musculaturii coapselor, a regiunii lombare și dorsale),* tenisul *(dezvoltă agilitatea și reflexele),* marșul *(în teren variat și mai ales în pădure),* exercițiile de forță cu îngreuieri *(haltere de 10—20 kg), alternate cu* exercițiile dinamice și de pozițiile statice, ciclismul *(folosit larg pentru tonificarea unor grupe musculare solicitate în schi). În toată această perioadă, schioara lucrează individual, iar zilele de antrenament sînt alternate cu zile de odihnă (doar marșul prin pădure este practicat aproape zilnic).*

PERIOADA DE DEZVOLTARE A PREGĂTIRII FIZICE SPECIALE

Această perioadă începe în luna octombrie și se parcurge în grup, în stagii de antrenament de 10—14 zile consecutive, urmate de perioade de 7—8 zile de odihnă. Ritmul și intensitatea exercițiilor crește ; efortul este scurt, dar foarte intens. *Programul unei zile*

cuprinde : marș în teren accidentat (*urcuș în ritm lent și coborîre în alegere pe linia pantei, direct, cu șerpuiri scurte sau traversări pe pante înclinate) ; coborîrile sînt întrerupte de poziții statice (20—60 de secunde), de exemplu : poziția de coborîre în „ou" — așezat, fără scaun, la limita dezechilibrului ; cînd se fac coborîri pe distanțe de 400—500 de metri, se folosește telefericul pentru urcare ; se folosesc, de asemenea,* poziții statice și exerciții dinamice cu îngreuieri naturale *(partenere), care urmăresc să realizeze efectul luptei contra forței centrifuge și apăsărilor specifice mersului pe schi în teren variat, cu hopuri,* exerciții de suplețe, ciclism, jocuri sportive *(de preferat volei).*

PERIOADA PREGĂTIRII DE BAZĂ

Perioada aceasta începe în luna noiembrie, după un repaus de 10 zile. Se urcă la altitudine unde se efectuează coborîri cu viteze mijlocii, timp de o săptămînă, cu toată gama de viraje. Se urmărește regăsirea unui bun echilibru și dezvoltarea musculaturii în condiții specifice. Seriile de viraje sînt alternate cu coborîri lungi în care se schimbă pozițiile.

PERIOADA SCHIULUI DE PRECIZIE ȘI REFLEXE

Este perioada de bază a antrenamentului competițional în care se urmărește perfecționarea tehnicii virajelor, prin cît mai multe repetări, pentru ca totul să se facă în mod reflex. Se efectuează parcursuri de slalom special de 40—50 de porți, cu 60—100 de metri diferență de nivel și parcursuri de slalom uriaș de 30—50 de porți, cu diferență de nivel de 200—300 de metri. „Porția" zilnică este reprezentată de trecerea a 600 de porți. Traseele slalomurilor se schimbă mereu și se parcurg fără recunoaștere, cu concentrare maximă, pentru a se dezvolta reflexele. *La începutul lunii decembrie încep antrenamentele de coborîre, la început prin recunoașteri în ritm moderat (pe perechi sau în grup), apoi în viteză maximă, individual. Toate antrenamentele se fac cu schiuri ceruite și, din cînd în cînd, cronometrat. Către sfîrșitul perioadei, programul unei zile cuprinde :*

— *schi de bază (liber) — 30—35 de minute ;*

— *slalom uriaș — 12—15 minute ;*

— *slalom special — 8—10 minute ;*

— *coborîre — 20—25 de minute.*

Bineînțeles, aceste durate reprezintă timpul efectiv de coborîre pe schiuri.

PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

Această perioadă începe la sfîrșitul lunii decembrie și durează pînă la sfîrșitul lunii martie. Ea este condiționată de deplasările săptămînale la concursuri. Programul săptămînii este — în linii mari — astfel alcătuit :

— luni : *deplasare ;*

— marți : *recunoașterea pîrtiilor ;*

— miercuri : *dimineața — antrenament de coborîre, cu viteză ridicată, iar după-amiază — trecerea prin cîteva zeci de porți de slalom ;*

— joi : *dimineața — antrenament de coborîre, cu viteză maximă, iar după-amiază — trecerea prin porți de slalom ;*

— vineri : *recunoșterea pîrtiilor ;*

— sîmbătă *și* duminică : *concurs.*

GH. EPURAN : Michéle Jacot

Dans cet article, l'auteur présente la skieuse française Michèle Jacot, championne du monde et gagnante du trophée "Coupe Mondiale" édition 1970.

Sont passés en revue les débuts sportifs de cette skieuse et les opinions des différents spécialistes en ce qui la concerne.

De même, nous y trouvons le contenu et l'orientation de l'entraînement effectué par Michèle Jacot, entraînement qui reflète, en somme, l'école française de ski.

GH. EPURAN : Michèle Jacot

The present article features the French skier Michèle Jacot, world champion and winner of the 1970 world cup.

The author passes into review the beginnings of the career of this great sportswoman and shows the opinion on her of different specialists.

He also shows the contents and trends of her training characteristic of the French ski school.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport"—în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Redacția : Str. Episcopiei, nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34
Costul unui abonament pe un an lei 48

Fișier bibliografic

Georges LERBET
LOISIRS DES JEUNES (TIMPUL LIBER AL TINERILOR), Paris, Editions Universitaires, 1967, 211 p.

Pe baza unei anchete efectuate în mediul tinerilor între 15 și 18 ani, s-au studiat comportamentul și atitudinile acestora, scoțind în evidență terenurile privilegiate asupra cărora se poate exercita o veritabilă sociopedagogie a timpului liber tinzînd spre dezvoltarea viitorilor adulți.

Sînt studiați adolescenții în grup și individual, timpul lor liber și organizarea acestuia prin sport, lectură, radio și televiziune, cinematograf, spectacole tradiționale, festivități și dans.

De asemenea, s-a studiat problema timpului liber ca mediator în relațiile părinți — copii.

Concluziile scot în evidență necesitatea influențării și a canalizării preocupărilor tinerilor, pentru a forma personalități responsabile, apte și dispuse să-și asume propriul lor viitor.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDITORIAL

V. ROȘALĂ : Facultatea de educație fizică 2

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

M. EPURAN, VALENTINA EPURAN : Obiectivele educației fizice și sportive. Contribuție la formularea și sistematizarea lor — studiu de pedagogie comparată 3

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

PAUL CERCEL : Formarea, afirmarea și consacrarea școlii românești de handbal 15

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

R. IONESCU : Planificarea trimestrială la educație fizică — Trimestrul al III-lea, clasele I—IV 24

SPORT—RECREAȚIE—SĂNĂTATE

C. BUCUR, V. CATINA : Pentru modernizarea gimnasticii igienice de dimineață 31

MEDICINĂ SPORTIVĂ

C. BACIU : Ridicarea brațelor prin lateral în sus. — Studiu anatomo-biomecanic (model de analiză) . . 36

OPINII—CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (II) . . 44

FILE DE ISTORIE

TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pagini din istoria sportului muncitoresc (1924—1933) (II) 49

NOTE—ȘTIRI—COMENTARII

I. DRĂGAN : Centrul de medicină sportivă în fața unei noi confruntări cu practica sportivă 56

ARISTEIA HRIȘCĂ, FILOFTEIA ANDREI, D. EVULEȚ : Campionatul mondial de baschet — Ljubljana, 1970 58

CARNET DE ANTRENAMENT

M. VESA : Gheorghe Gruia . . . 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

În numărul viitor :

- *Partidul Comunist Român, promotorul sportului de masă din țara noastră, de I. Șiclovan*
- *Evoluția metodicii antrenamentului sportiv în România, de E. Ghibu, I. Istrate.*

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

Prof. VIRGIL ROȘALĂ

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

O seamă de comunicări, o expoziție cu numeroase trofee și cu lucrările publicate ale cadrelor didactice — încheiate cu un program sobru de demonstrații și coruri — ne-au amintit că Facultatea de educație fizică a Institutului pedagogic din București a împlinit zece ani de activitate.

Am cunoscut oameni în această instituție, care simt în ei chemarea de a comunica studenților cu competență și căldură temeiurile specialității noastre, care știu să se apropie de studenți, să-i însuflețească și să le lărgească orizontul, care urmăresc cu tenacitate să dezvolte în ei spiritul de inițiativă și răspundere, să le stîrnească ambiția de a se lua de piept cu greutățile și a cunoaște astfel bucuria izbînzilor muncite.

Oamenii aceștia ne-au arătat că ei deprind pe studenți cu lucrul bine și frumos făcut, că pun temei pe ordine, pe punctualitate, pe omenie, convinși că numai astfel pregătiți ei vor putea, la rîndul lor, să înfrumusețeze cu aceste virtuți cel mai numeros, mai fraged și mai receptiv tineret al patriei noastre.

Un spirit gospodăresc sănătos se remarcă la acești oameni. Într-un timp scurt ei au reușit, cu sprijinul conducerii institutului, să-și creeze toate condițiile materiale necesare bunei desfășurări a muncii lor cu studenții.

Avem astăzi un număr însemnat de f[illegible] în care se pregătesc specialiștii chemați dea educația fizică în școlile general[illegible] unde se face începutul, acolo unde se pu[illegible] întregului proces de instruire și educar[illegible] rețului nostru. Se cuvine să prețuim [illegible] arătăm vrednici de măsura conducerii [illegible] de partid și de stat, prin care aceste [illegible] au căpătat ființă.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1971, pag. 2

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.
Asist. univ. VALENTINA EPURAN
Institutul pedagogic — Bucureşti
Facultatea de educaţie fizică

TEORIE STUDII CERCETĂRI

OBIECTIVELE EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTIVE. CONTRIBUŢIE LA FORMULAREA ŞI SISTEMATIZAREA LOR

— Studiu de pedagogie comparată — *)

GENERALITĂŢI

În studiul de faţă pornim de la părerea că o reformă sau o schimbare oarecare în concepţia despre educaţia fizică şi — consecutiv acesteia — în practica de programare, organizare şi efectuare a ei, nu poate fi realizată fără o analiză judicioasă a scopurilor (ţelurilor) urmărite de activitatea de educaţie fizică şi sportivă [1]).

Asistăm astăzi, atît pe plan mondial cît şi pe plan intern, la un proces de revizuire a conceptelor tradiţionale şi la încercarea de fundamentare ştiinţifică — în acord cu cerinţele epocii — a activităţii de educaţie fizică şi sportivă. În diferitele dezbateri organizate pe această temă problema obiectivelor (a scopurilor, ţelurilor) s-a pus mai mult sau mai puţin deschis, dar totdeauna a fost prezentă, căci nu se poate trata o anumită chestiune înainte de a şti la ce foloseşte şi ce urmăreşte rezolvarea ei.

Este evident că teme de însemnătate locală, minore chiar, nu se pot dispensa de raportarea la obiectivele urmărite, fie numai la obiectivele imediate. Cu atît mai mult nu se poate dispensa de o astfel de raportare o temă care vizează orientarea metodică a educaţiei fizice şcolare, a programelor, lecţiei, activităţilor în afara clasei etc.

*) Comunicare prezentată la sesiunea I.E.F.S., din martie 1970.

[1]) În text, pentru lectură mai uşoară, vom folosi de multe ori numai expresia „Educaţie fizică", înţelegînd însă implicit „educaţia sportivă". Folosim expresia „educaţia sportivă" pentru a deosebi practicarea de către toţi a exerciţiilor cu caracter sportiv, de sportul de performanţă. Folosim termenul „activităţi corporale" pentru a desemna atît exerciţiile fizice cu caracter pedagogic, cît şi cele spontane, recreative, din timpul liber.

Urmărim ca prin acest studiu să punem în discuție problema obiectivelor educației fizice și sportive, făcînd — pentru început — o analiză comparativă a diferitelor formulări date acestora, trecînd apoi la prezentarea unei propuneri de ierarhizare și sistematizare a lor, care să poată constitui, eventual, baza de plecare a formulării obiectivelor particulare ale procesului instructiv-educativ la anumite vîrste, în diferite grade și tipuri de școli.

CONCEPȚIILE DESPRE EDUCAȚIA FIZICĂ

2. O trecere în revistă a diferitelor concepții sau curente despre educația fizică, din epocile mai îndepărtate sau mai apropiate ale omenirii, ne permite să desprindem și scopurile mai clar sau mai puțin clar exprimate. Trebuie să spunem de la început că obiectivele acestei activități au fost formulate pentru prima dată în *sistemele de gîndire pedagogică* încă de la apariția acestora și că — urmînd legitățile caracteristice fenomenelor de suprastructură, au exprimat esența relațiilor de producție, interesele claselor dominante ale societăților bazate pe exploatare. Constatăm însă că pînă la apariția acestor sisteme și chiar după aceea, practicarea exercițiilor corporale urmărea scopuri imediate, stabilite pe cale empirică, răspunzînd cerințelor societății, orînduirii, grupului.

2.1. Exercițiile fizice au fost considerate din cele mai vechi timpuri, dacă nu indispensabile, cel puțin necesare ființei umane, mai ales tineretului. Aproape fără excepție istoricii pedagogiei, culturii sau educației fizice semnalează tendința filozofilor sau pedagogilor diferitelor epoci de *considerare a educației fizice ca făcînd parte din sistemul general de educație* al societății respective ; prin mijloacele sale specifice — activitățile corporale — educația fizică era chemată să contribuie la întregirea personalității omului, nu numai sub aspectul său fizic, corporal, ci și sub aspectul moral, estetic și intelectual.

2.2. Apariția sistemelor de educație fizică, determinată de progresele antropologiei, biologiei și în același timp ale pedagogiei, a permis exprimarea în termeni mai precișI a idealurilor specifice, simultan cu indicarea celor mai adecvate activități, exerciții și metode de realizare a lor.

Germenii acestor sisteme se găseau de mult în cultura antichității și a renașterii. Impulsul principal l-au dat pedagogii epocii moderne, Komenski, Pestalozzi, Fröbel, atît prin conținutul nou al doctrinei pedagogice cît și prin preocuparea de stabilire a celor mai eficiente metode de transmitere a cunoștințelor, nu unor elevi izolați, ci grupului organizat în clasă, aflat sub îndrumarea unui pedagog.

Lectura marilor pedagogi ai perioadei de ascensiune a burgheziei este deosebit de interesantă din punctul de vedere pe care-l discutăm.

Spre exemplificare, vom reaminti cîteva din ideile gîndirii antice în legătură cu problema care ne interesează.

Încă din această epocă apar formulări privind unitatea psihicului cu fizicul (Egiptul antic, Xenofon, Vedele indice, China, Grecia preelenică).

În Grecia antică ideea de bază era : un corp sănătos este condiția indispensabilă unei libere și prospere funcții intelectuale. Atena antică ne-a lăsat idealul armonic despre dezvoltare a omului (Kalòs kài agathos — frumos și bun), la care se ajunge cu contribuția majoră a exercițiilor corporale. Pentru Platon valoarea individului este apreciată în funcție de contribuția sa socială. Pentru a se realiza, pentru a atinge perfecțiunea, omul trebuie să practice „gimnastica" (exerciții fizice îmbinate cu factori igienici). „Gimnastica" este considerată de Platon o „Sophia", știință, deoarece îngrijirile corpului se dau după reguli științifice (cf. C. Kirițescu).

Poetul Juvenal exprimă în Satire (x, 356) aspirația omului cu adevărat înțelept : „Mens sana in corpore sano".

Atît în Grecia, cît și în Roma antică medicii au contribuit la fundamentarea biologică a practicării exercițiilor corporale (Corulius Aulus Celsus recomandă gimnastica, exercițiile corporale moderate, după principii foarte „moderne" : dozare în funcție de vîrstă, constituție, profesie, anotimp).

Orînduirea sclavagistă nu oferea posibilități de dezvoltare decît clasei exploatatoare, toate cuceririle științei și civilizației epocii fiind în beneficiul ei.

În contrast cu Evul Mediu, în care religia determinase disprețul pentru ființa corporală a omului, Renașterea descoperă toate dimensiunile unui om care tinde spre emancipare și dezvoltare completă. Idealul antic al omului multilateral și armonios este prezentat în formele specifice epocii, exercițiile fizice făcîndu-și tot mai mult loc printre mijloacele de realizare a acestuia. Pedagogii Renașterii, dintre care nu putem să nu-i amintim pe Mercurialis și Rabelais, au lăsat generațiilor următoare adevărate modele de ce înseamnă educația fizică în viața omului.

Komenski recomanda exercițiul fizic nu numai pentru înlăturarea neîndemînării sau moleșelii trupului și sufletului, dar și ca un mijloc care contribuie la ridicarea națională și socială a popoarelor. Pestalozzi formulează nu numai efectele directe ale exercițiilor fizice, ci și influențele lor asupra sferei intelectuale, morale și estetice ale psihicului omului. Pe baza unor astfel de idei și a impulsului dat de dezvoltarea forțelor de producție este posibilă apariția școlilor sau sistemelor de educație fizică, avînd un bogat fond umanist și aducînd noi și prețioase idei metodice. Încă la GutsMuts (1793) educația trupească are o largă finalitate, vizînd sănătatea, forța și îndemînarea, dragostea pentru activitatea fizică, buna și frumoasa dezvoltare corporală, acuitatea senzorială. Peste un secol P.H. Ling avea să formuleze cunoscutele principii : al dezvoltării armonice a corpului (prin folosirea familiilor de mișcări, după acțiunea lor), al selecției și gradării mișcărilor, al preciziunii mișcărilor (V. Roșală). Dacă în Franța sau Germania Amoros și Jahn puneau exercițiul gimnastic în slujba pregătirii militare, în Anglia — Arnold — pune accentul pe sporturi, pentru educarea morală a individului.

Limitate la grupuri sociale sau naționale, primele sisteme de educație fizică s-au difuzat în întreaga lume fiind asimilate sau transformate corespunzător nevoilor fiecărei societăți, conform tradițiilor sale, aspirațiilor și condițiilor materiale și spirituale.

2.3. Sfîrșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea sînt caracterizate prin eforturile de fundamentare științifică a practicii exercițiilor corporale. Exercițiilor fizice de tipul gimnasticii igienice sau aplicative (de exemplu metoda Demeny), li se alătură cele cu caracter natural și utilitar (metoda Hébert). Practicarea sporturilor se extinde ca urmare a difuzării tot mai largi a ideii olimpice moderne a lui Coubertin. Scandinavii și germanii revizuiesc vechile concepte și metode pentru a le adapta cerințelor epocii. Unul ori altul dintre sisteme sau îmbinări eclectice sînt adoptate acum de diferite state pentru a realiza prin mijloacele specifice obiectivele educative propuse.

Concepția materialist-dialectică despre lume și societate revoluționează integral înțelesul educației personalității și prezintă — în același timp — în succinta formulare a lui Marx, obiectivul de bază al educației fizice : formarea oamenilor dezvoltați în toate direcțiile (prin îmbinarea muncii productive cu gimnastica).

Determinarea orientării sistemelor de educație fizică de către modul de producție, de către politica claselor dominante în statele imperialiste apare evidentă în preajma celui de al doilea război mondial. Înfrîngerea fascismului, difuzarea ideilor păcii și democrației, realitatea sistemelor de educație fizică din țările socialiste și succesele lor în domeniul sănătății oamenilor și al sportului de performanță au influențat orientarea educației fizice și în alte state.

Nu este aici locul să analizăm acest fenomen și caracteristicile lui. Cert este că eforturile reciproce de înțelegere, schimburile de idei, reuniunile științifice și sportive au apropiat puncte de vedere diferite chiar în țări cu alte orînduiri sociale. Tendința actuală este de a valorifica intensiv și corespunzător cerințele interne ale dezvoltării sociale, cele mai valoroase cuceriri ale domeniului.

OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE

3.1. Studiul nostru de pedagogie comparată își propune să scoată în evidență unele particularități ale orientării diferitelor sisteme contemporane de educație fizică din diferite țări, pentru a reține ceea ce este mai valoros și mai instructiv, orientări concretizate în modul de formulare al acestor finalități, a obiectivelor educației fizice.

În aprecierea unora sau altora dintre formulări trebuie să avem în vedere că reprezintă fie păreri personale ale autorilor, fie păreri autorizate, căci uneori aceștia sînt reprezentanți ai organizațiilor naționale, fie sinteze asupra sistemelor sau curentelor (școlilor).

Dincolo de particularitățile de exprimare trebuie să vedem însă acele elemente de bază asupra cărora toți specialiștii sînt de acord.

În formularea obiectivelor educației fizice constatăm două moduri de exprimare : modul sintetic, al francezilor, de exemplu, și modul analitic, al sovieticilor, românilor și altora. Din textele pe care le reproducem vor apare și alte deosebiri, mai puțin de fond și mai mult de formă, de organizare și ierarhizare. Unele sisteme au în vedere efectele cele mai generale ale exer-

ciţiilor corporale şi sportive, şi anume, în primul rînd pe cele prin care se realizează deziderate ale educaţiei integrale şi permanente, şi în al doilea rînd pe cele specifice (vezi formulările lui Randall); altele ierarhizează finalităţile exerciţiilor fizice de la specific la general (Nixon, Bucher, W. Dufour) sau de la general la particular (J. Kozlik, Kreaciko, Manolache, Teissié, Şiclovan). În sfîrşit, mai atragem atenţia asupra concepţiei franceze care, pornind de la teoria psihomotricităţii şi a adaptării la mediu (material şi social), formulează obiectivele educaţiei fizice şi sportive în termenii stăpînirii corpului, stăpînirii mediului şi integrării psiho-sociale (J. Teissié, Instructions officielles du Ministre...) [2]).

Este dificil, în acest cadru, să exprimăm şi unele judecăţi de valoare asupra acestor formulări, căci însăşi înclinarea în favoarea uneia sau alteia poate fi subiectivă din anumite motive. Insistăm însă în a sublinia că unele dintre aceste formulări sînt deficitare din lipsa de organizare şi ierarhizare a obiectivelor, ceea ce face să se afle pe acelaşi plan sau chiar inversate ca pondere ţeluri de naturi diferite. De altfel aceste constatări ne-au determinat să cercetăm mai atent problema şi să încercăm a-i propune o rezolvare.

3.2. Ştiinţa, în general, şi teoria, în praticular, exprimă rezultatele studiului şi activităţii practice valoroase în noţiuni, în termeni generalizatori. Credem că o corectă formulare a obiectivelor educaţiei fizice şi sportive trebuie să pornească de la general la particular.

Obiectivele generale privesc întreaga activitate şi stau, cum este şi firesc, la baza formulării obiectivelor particulare ale uneia sau alteia dintre formele de organizare sau structură a exerciţiilor fizice şi sportive.

Vom avea deci :

1. *obiective generale* (îndepărtate), de bază, şi 2) *obiective particulare*, imediate. Între obiectivele generale se vor afla atît cele *specifice*, cît şi cele de *participare*, de contribuţie la formarea personalităţii şi integrarea socială (de exemplu *contribuţie* la educaţia estetică sau dezvoltarea unor calităţi intelectuale — atenţie, imaginaţie — care, pe planul pedagogic au mijloace specifice de educare), activităţile corporale şi sportive fiind — din acest punct de vedere — nespecifice. Din alt punct de vedere obiectivele educaţiei fizice şi sportive trebuie să fie concrete, pentru că trebuie apreciate rezultatele activităţii practice în raport de ele, prin măsurători obiective. În acelaşi timp este necesar să se bazeze şi să fie exprimate în raport de datele cercetării ştiinţifice.

Realizarea obiectivelor în ansamblul lor şi la un nivel mediu va asigura completa educare fizică şi sportivă a individului.

3.3. Afirmînd integrarea educaţiei fizice în educaţia generală nu spunem un lucru nou. Istoria culturii, ca şi a fenomenului educativ consemnează acest fapt, ca şi unitatea dintre diferitele laturi ale educaţiei (intelectuală, morală) cu „educaţia fizică".

Argumentele biologice sînt suficiente pentru a convinge că formarea deplină a *personalităţii umane* nu se poate realiza în absenţa preocupărilor sistematice pentru suportul material al valorilor spirituale, pentru fizicul, corpul individului.

O analiză mai atentă a activităţilor corporale şi sportive pe care le implică educaţia fizică scoate în evidenţă faptul că acestea au nişte influenţe mult mai variate asupra individului, nelimitate numai la organism extinse şi asupra sferelor spirituale ale personalităţii, asupra intelectului, voinţei, sentimentelor şi trăsăturilor de caracter.

Educaţia este un proces conştient de influenţare a individului prin cele mai variate mijloace, pentru a-l face capabil de o echilibrare cît mai largă şi deplină la mediul material şi social în care trăieşte. Rezultatele ei se vădesc în schimbările continue cu caracter adaptativ, care se produc în comportamentul individului de-a lungul existenţei sale, schimbări comandate şi dirijate prin şcoală sau conduse spontan ca urmare a activităţilor personale.

Echilibrarea individului cu ambianţa materială şi socială are aspecte mentale, fizice, emoţionale, morale, interesînd întregul comportament, întreaga sa fiinţă.

Dobîndirea formelor noi de comportament se face prin influenţa mai mult sau mai puţin activă a unor complexe de răspunsuri elaborate de indi-

---

[2]) Vezi detaliile în anexă. (pag. 10).

vid în fața unor situații anumite. Elaborarea și stabilizarea unor sisteme de răspunsuri (atitudini, concepții, deprinderi ș.a.) la situații tipice oferite de ambianță constituie personalitatea individului, care prin specificul ei este capabilă să răspundă și atipic la situații noi.

Condițiile civilizației actuale — urbanizarea, mecanizarea, automatizarea — impun noi cerințe adaptative ființei umane. Multe din solicitări sînt de ordin fizic, prin hipo sau hiper-solicitare, avînd și implicații de ordin psihic (individual și social), cu consecințe pentru întregul sistem de activități corporale, care ar trebui să li se adecveze. Din alt punct de vedere, civilizația actuală, caracterizată prin dinamism, prin tempo alert de dezvoltare, impune structurări și reajustări, nu la intervale de generații, ci chiar pe durata de viață a individului. De aici necesitatea *educației permanente*, a influențării active și adecvate a individului pe tot parcursul evoluției sale cronologice, atît din punct de vedere intelectual și moral-social, cît și din punct de vedere fizic.

În lumina educației permanente, activitatea pedagogică concretă trebuie să-și adapteze țelurile, mijloacele și metodele în raport de obiectul său, de particularitățile grupului, de vîrsta și ocupația indivizilor care-l alcătuiesc.

Educația fizică și sportivă trebuie să răspundă în primul rînd *cerințelor educației integrale și permanente*. Din acest punct de vedere *obiectivele* sale vor fi *obiective generale*, cu caracter de *permanență*, vizînd personalitatea individului în întregul său, pe baza *efectelor* celor mai generale ale mijloacelor folosite.

3. 4. Educația fizică și sportivă folosește, în vederea obținerii rezultatelor dorite, ca mijloace de bază și în același timp specifice — exercițiile fizice. Practica empirică a generat un volum de cunoștințe suficient de bogat pentru a constitui temeiul teoretic al formulării diferitelor obiective ale acestei activități. Este de presupus că analiza științifică a acestuia va permite formulări mai precise și mai adecvate. Deși în ultimele decenii cercetările științifice cu caracter biologic, psihologic, sociologic au furnizat multe date, se apreciază că de ele nu a profitat decît sportul de performanță, educația fizică și sportivă continuînd să-și păstreze în mare măsură caracterul empiric [3]). Literatura domeniului este foarte bogată în afirmații privind efectele pozitive ale exercițiilor fizice asupra diferitelor laturi ale personalității, fără să ofere însă argumente concrete, verificate și verificabile. Sînt surprinzătoare unele concluzii, rezultate din cercetare, care infirmă astfel de „locuri comune", așa cum apare și constatarea lui Sutcliffe Canham după care spiritul nu cîștigă suficient de pe urma antrenamentului fizic suplimentar în timpul orelor de clasă, pentru a-și compensa astfel pierderea de timp de lucru intelectual (Vernon, p. 3). În lipsa unor argumente specifice, susținătorii activităților corporale și sportive subliniază virtuțile de ordin volitiv, moral și intelectual pe care le dobîndește individul de pe urma acestor activități, care nu întotdeauna este urmată de cele mai bune efecte. (Unele deformări sau „înstrăinarea" personalității individului care practică sportul competițional, sînt folosite ca argumente de ripostă din partea adversarilor sportului).

Trebuie deci delimitate *efectele specifice*, directe ale exercițiilor fizice (la care se adaugă și alte mijloace ale educației fizice și sportive), de efectele completive, nespecifice, dar foarte importante.

Efectele specifice privesc sănătatea individului, dezvoltarea și pregătirea fizică, ținuta, capacitatea motrică, iar cele *completive* contribuția la dezvoltarea unor calități psihice și trăsături ale personalității, între care cele de caracter sînt mai evidente. Tot ca efect indirect trebuie să considerăm și compensarea, recrearea, divertismentul, socializarea.

Ca mijloace ale educației fizice, exercițiile specifice ei au caracteristici pe care nu le întîlnim la alte activități sau discipline, *polivalența* și *polimorfismul*, ceea ce face ca unul și același efect să fie obținut prin acte motrice cu structuri diferite, efectuate după reguli adecvate. Astfel stînd lucrurile, exercițiile fizice sînt pentru specialist ceea ce sînt notele pentru compozitor : din așezarea lor, înlănțuirea reciprocă, valoarea, succesiunea și

[3]) Manifestul Mondial al Educației Fizice (1969) semnalează ponderea mare acordată cercetărilor privind adaptarea organismului la eforturi foarte mari, neglijîndu-se aspectele activităților fizice igienice, recreative.

alte caracteristici temporale, de forță, apare melodia cinetică prin care se obține efectul dorit. Genul exercițiilor, gradarea și dozarea lor (organizarea și conducerea procesului), cadrul material rural sau urban în care se desfășoară — toate raportate la vîrsta, sexul și particularitățile indivizilor — produce unul sau altul dintre efecte.

Așadar, numai cunoașterea exactă a utilităților anumitor genuri de exerciții și stăpînirea metodicii programării lor în activitatea efectivă sînt în măsură să asigure orientarea precisă a procesului instructiv-educativ spre un anumit obiectiv, apropiat sau îndepărtat. Credem că nu este necesar să mai amintim de condiționarea eficienței acestei activități de către individualitatea subiectului, de reactivitatea persoanei la specificul și metodica aplicării (efectuării) exercițiului.

PROPUNERE DE FORMULARE A OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE

4. 1. Socotim suficiente premisele și argumentele prezentate pînă acum pentru a trece la formularea *obiectivelor generale ale educației fizice și sportive :*

1. **Întărirea sănătății și călirea organismului**

Obiectivul nu are nevoie de argumentare în legătură cu formularea sau raționea numărului de ordine.

2. **Dezvoltarea armonioasă a organismului**

Aici se integrează :
— dezvoltarea corporală și
— formarea ținutei.

3. **Dezvoltarea psihomotorie,** cuprinzînd :

— dezvoltarea calităților motrice (fizice), ca viteza, forța, rezistența, îndemînarea, supleța ;
— dezvoltarea chinesteziei (percepția complexă a mișcării) ;
— dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, tîrîre, împingere, tracțiune etc.) ;
— dezvoltarea capacității de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpînirea corpului, stăpînirea mediului).

4. **Instruire sportivă**

— Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor tehnice și tactice ale diferitelor sisteme structurale de acte motrice (atletism, gimnastică, jocuri, camping, orientare turistică etc) = polisportivitate.

Acest obiectiv poate fi prelungit (completat) cu *tendința și activitatea de performanță.*

5. **Formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor corporale** în scop igienic și pentru petrecerea utilă a timpului liber.

Cuprinde formarea deprinderilor de igienă personală și socială,împreună cu cele de organizare a activităților corporale, în timpul liber, în mediu natural sau urban ; educarea gustului pentru efort și pentru activități corporale și sportive.

6. **Formarea atitudinii pozitive și a deprinderilor de conduită în colectiv** cuprinde atitudinile de colaborare, respect colegial al partenerului și adversarului de întrecere, a arbitrilor și spectatorilor.

7. **Contribuție la stimularea dezvoltării unor calități psihice și însușiri ale personalității,** la formarea simțului estetic și a responsabilității sociale ;

— privește contribuția la dezvoltarea calităților intelectuale, afective (echilibru afectiv), volitive, contribuția la integrarea socială — ca urmare a efectelor de transfer, influență completivă (nespecifice) și de odihnă activă a activităților corporale.

8. **Contribuție la înlăturarea unor efecte negative ale lipsei de activitate fizică sau ale activității unilaterale ;**

— exprimă finalitățile cu caracter corectiv și compensator.

4. 2. Cîteva explicații socotim că sînt încă necesare.

Subliniem că ne referim doar la obiectivele *generale*, la acelea care trebuie să stea permanent în mintea profesorului sau activistului, specialist al domeniului.

Constatînd dificultatea mare, insolubilă chiar, a formulării unor *obiective particulare* (de exemplu pentru clasele I—IV) în *termeni generali* şi fireasca revenire la ciclurile superioare, folosind aceiaşi termeni fără a se reuşi o diferenţiere precisă [4]) — propunem ca obiectivele particulare privind grupele de vîrstă, sexe, tipurile de şcoli să reprezinte o concretizare a obiectivului general în raport de aceste date. Spre exemplu, obiectivul general privind formarea deprinderilor tehnice şi tactice într-un anumit sport, pentru fetele de 11—14 ani, va putea fi formulat : învăţarea unui joc de echipă (baschet) şi a unui sport individual (atletism-triatlon).

În propunerea pe care o facem ţinem seama de modul tradiţional în care au fost şi sînt formulate obiectivele. Încercăm însă o orînduire şi o ierarhizare care au la bază o anumită logică a auxologiei, psihologiei, teoriei învăţării şi pedagogiei.

Obiectivele 1 şi 2 reprezintă finalităţile generale ale educaţiei fizice şi sportive a căror realizare nu provine din folosirea unuia sau altuia dintre mijloacele concrete ale activităţii corporale, ci din spiritul şi metoda de organizare şi aplicare a lor ; ele au la bază efectele cele mai generale ale activităţii.

Obiectivele 3 şi 4 reprezintă finalităţile de dezvoltare a capacităţii motrice a individului, de stăpînire a propriului corp, de adaptare a mişcărilor la particularităţile solicitărilor externe, de executare a unor acte motrice sintetice cu caracter sportiv, de pregătire pentru performanţă în sport. Ele corespund efectului principal şi specific al exerciţiilor corporale de creştere a capacităţii de lucru a organismului şi de înzestrare cu priceperi şi deprinderi de mişcare cu valoare intrinsecă sau de transfer în viaţa socială.

Obiectivele 5, 6 şi 7 privesc influenţele educative consecutive activităţii de educaţie fizică, influenţe care se amplifică pe măsura perfecţionării şi rafinării acesteia, o dată cu amplificarea experienţei motrice şi de viaţă a indivizilor. Ele privesc fie activitatea propriu-zisă, fie acţiunea de participare la educaţia generală, fie integrarea socială prezentă şi de perspectivă.

Ultimul obiectiv (al 8-lea) este orientat spre înlăturarea, prin activităţile corporale, a unor influenţe negative, disfuncţii motrice şi chiar psihice, cauzate de particularităţile neevitabile ale unor profesiuni, activităţi sau condiţii de viaţă materială şi socială.

Finalităţile unui fenomen sau ale unei activităţi nu pot fi, de regulă, limitate numeric, căci fiecare ţel principal generează ţeluri secundare şi particulare. Important este ca într-o anumită formulare care răspunde unei nevoi didactice şi — vrem să credem — în acelaşi timp este şi logică, să iasă în evidenţă ceea ce este caracteristic şi totodată generator de noi tendinţe şi aspiraţii privind prefigurarea societăţii viitoare.

În orientarea generală (teoretică) şi metodică a educaţiei fizice şi sportive aceste obiective pot fi transcrise pe diferite linii ale portativului — în raport de vîrstă sau sex — şi în diferite tonalităţi — în funcţie de nivelul de pretenţie.

Avem în vedere, de asemenea, faptul că ordonarea şi ierarhizarea nu înseamnă nicidecum izolare, detaşare ; toate obiectivele se corelează şi se completează reciproc, formînd o *unitate conceptuală*; realizarea lor *„formează"*, *„instruieşte"* sau *„educă"* însuşiri şi *disponibilităţi* conform cu *intenţia pedagogică* şi *măiestria profesorului.*

Încercînd operaţia inversă, de verificare în ce măsură obiectivele generale mai sus propuse acoperă nu numai efectele principale ale activităţilor corporale şi sportive, dar în acelaşi timp şi sarcinile trasate de partid şi de stat acestor activităţi şi instituţiilor care le îndrumă şi coordonează, constatăm că ele corespund integral acelei prevederi succinte şi cuprinzătoare din Legea cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport : *„Edu-*

[4]) De exemplu, programele în vigoare stabilesc la clasele I—IV drept obiectiv formarea unui sistem multilateral de priceperi şi deprinderi de mişcare de bază, iar la clasele V—VIII lărgirea sistemului de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi de mişcare de bază.

cația fizică și sportul contribuie la menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, buna folosire a timpului liber, dezvoltarea armonioasă fizică și morală a populației".

5. ANEXA

DIFERITE FORMULĂRI DATE OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE ÎN LITERATURA CONTEMPORANĂ

Tora Amylong (Suedia, 1968). *Scopul educației fizice în școală*

— Pregătire fizică individualizată.
— Dezvoltare individuală și socială viitoare.
— Formarea percepției globale prin integrarea obiectelor.
— Influențare fiziologică.
— Promovarea educației estetice.
— Asocierea cu activitățile din natură și petrecere a timpului liber.
— Educarea unui interes continuu pentru activitățile corporale.

Ch. A. Bucher (S.U.A., 1965). *Obiectivele principale ale educației fizice*

— Dezvoltarea organismului.
— Dezvoltarea neuromusculară (motricitate, n.n.).
— Dezvoltarea interpretivă (cunoștințe, aprecieri, n.n.).
— Dezvoltare personală-socială (cetățenească, n.n.).

W. Dufour (Belgia, 1968). *Scopurile educației fizice*

— Formarea corporală. Formarea calităților motrice de bază.
— Formarea gestuală. Dezvoltarea funcțiilor motrice ; Formarea fundamentală : alergări, sărituri etc. ; Formare tehnică : sporturi.
— Formare etică-socială.

Franța.

A. **Instrucțiunile oficiale ale Ministerului tineretului și sporturilor, 1967**
Scopurile activităților fizice și sportive

1. Stăpînirea mediului.
2. Stăpînirea corpului.
3. Îmbunătățirea calităților psihice și a raporturilor cu alții.

B. **Programa activităților fizice și sportive în școlile secundare, 1967**
Intențiile educative

1. Contribuția la dezvoltarea organică și funcțională (adaptarea la efort și la variațiile mediului, rezistența la oboseală).
2. Acțiune asupra factorilor fiziologici și psihologici ai conduitei motrice (percepția corpului, spațiului, factori de execuție, coordonare motrică generală).
3. Educarea elementelor psihologice și sociologice ale conduitei (conștiința factorilor personali ai conduitei, inițiativa, responsabilitatea socială, educație estetică).

E. Ghibu (România, 1969). *Principalele obiective ale educației fizice*

a) Dezvoltarea fizică generală și pregătirea fizică multilaterală— dezvoltarea calităților fizice de bază, perfecționarea deprinderilor de mișcare, formarea ținutei corecte, călirea organismului ; toate acestea, în scopul întăririi sănătății, creșterii capacității de muncă și formării unui corp armonios, frumos dezvoltat.
b) Formarea unor trăsături de caracter, contribuție la închegarea personalității elevilor.
c) Deprinderea de a practica unele ramuri sportive în vederea folosirii utile a timpului liber.

J. Kozlik (Cehoslovacia, 1966). *Scopurile educației fizice școlare*

Obținerea gradului optim de : sănătate ; calități fizice și performanță ; tehnică și cultura mișcărilor, ca surse pentru :
Dezvoltarea multilaterală a personalității, pentru educarea în vederea : activității motrice permanente, în vederea optimismului în viață și pentru satisfacerea cu spirit de răspundere a obligațiilor cetățenești.

A. Manolache (România, 1964). *Sarcinile educației fizice în școala de 8 ani*

— Să pună bazele dezvoltării fizice multilaterale a elevilor.
— Să contribuie la întărirea sănătății și la dezvoltarea organismului acestora, precum și la formarea unei ținute corecte.
— Să dezvolte aptitudinile fizice și să formeze deprinderile motrice accesibile elevilor.
— Să contribuie la mărirea capacității de muncă a elevilor.
— Să cultive dragostea și obișnuința pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice.
— Să le formeze calități fizice ca : îndemînarea, forța, rezistența, rapiditatea în mișcări ; precum și calități morale și de voință ca : inițiativa, hotărîrea, perseverența, stăpînirea de sine, curajul, disciplina conștientă, obișnuința de a acționa în colectiv, deprinderea de muncă ordonată etc.
— Să dezvolte simțul ritmului, expresivitatea mișcărilor și simțul estetic.
— Să-i înarmeze pe elevi cu cunoștințe, deprinderi și obișnuințe de igienă personală și socială.

J. E. Nixon (S.U.A., 1966). *Obiectivele principale ale educației fizice*

— Dezvoltarea puterii și energiei — dezvoltarea capacității fizice.
— Dezvoltarea deprinderilor motrice specifice activităților de educație fizică.
— Dezvoltarea înțelegerii valorilor semnificative umane prin percepția chinestezică.

Obiectivele de participare ale educației fizice

— Dezvoltarea deprinderilor sociale, a atitudinilor și caracteristicilor personalității cetățeanului liber, în societatea democratică.
— Dezvoltarea sănătății mintale și emoționale prin satisfacția participării în exercițiile fizice și recreative.

A. D. Novikov (U.R.S.S., 1959). *Sarcinile generale ale educației fizice*

1. Întărirea sănătății, dezvoltarea multilaterală a capacităților fizice ale cetățenilor sovietici.
2. Însușirea deprinderilor motrice și a priceperilor necesare în viață, a unor cunoștințe speciale și a măiestriei tehnico-tactice sportive.
3. Educarea calităților morale, de voință și a spiritului estetic în lumina moralei comuniste.

Principalele sarcini ale educației fizice a copiilor de vîrstă școlară

— întărirea sănătății, călirea și favorizarea dezvoltării fizice normale a elevilor, educarea calităților fizice de bază ;
— formarea deprinderilor motrice necesare în viață ;
— transmiterea de cunoștințe, formarea deprinderilor organizatorice în domeniul culturii fizice, formarea deprinderilor igienice ;
— insuflarea dragostei față de exercițiile fizice și crearea obișnuinței de a le practica cu consecvență ;
— transmiterea de cunoștințe în problemele culturii fizice și sportului.

M. W. Randall (Anglia, 1966). *Obiectivele educației fizice*

Imediate

1) Exersarea corpului.
2) Dobîndirea deprinderilor ca acțiuni învățate.
3) Dobîndirea deprinderilor ca bucurie și satisfacție.
4) Dobîndirea deprinderilor ca mecanică a mișcărilor.

Îndepărtate

5) Dezvoltarea fizică.

6) Formarea caracterului.

Finale

7) Dobîndirea sănătății fizice și morale.

Klaas Rijdorp (Olanda, 1968). *Principalele obiective ale educației fizice*

1. Educația mișcării.
2. Educația performanței.
3. Educația socială.
4. Dezvoltarea corpului.

I. Șiclovan (România, 1968). *Scopul și sarcinile de bază ale procesului educației fizice*

Scopul educației fizice este de a contribui la formarea multilaterală a personalității cetățenilor.

Sarcinile specifice ale educației fizice

a) Întărirea sănătății.
b) Dezvoltarea fizică multilaterală (indici armonioși de dezvoltare morfologică și funcțională a organismului, ținuta corectă și estetică a corpului, activitatea normală a organelor și sistemelor organismului, precum și sporirea randamentului sportivului în practicarea diferitelor ramuri de sport).
c) Formarea și perfecționarea deprinderilor și calităților motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport. (Stăpînirea aparatului locomotor, deprinderi tehnice și tactice sportive, dezvoltarea calităților motrice).
d) Formarea și perfecționarea cunoștințelor de specialitate în domeniul educației fizice (privind cunoașterea influenței multilaterale a exercițiilor fizice, noțiuni legate de aspectele metodice și regulamentare ale diferitelor ramuri de sport).
e) Ridicarea continuă a performanțelor.
f) Pregătirea morală și de voință.

Sarcinile educației fizice în școală, clasele I—IV

a) Întărirea sănătății.
b) Dezvoltarea armonioasă a organismului, formarea ținutei corecte.
c) Formarea unui sistem multilateral de priceperi și deprinderi de mișcare de bază.
d) Dezvoltarea capacității de coordonare, a vioiciunii în mișcări, precum și stăpînirea elementelor de bază ale mișcării și echilibrului.
e) Educarea atenției, a imaginației, a voinței, a deprinderilor de a acționa în colectiv.
f) Formarea de cunoștințe și deprinderi elementare de igienă personală și colectivă.
g) Călirea organismului prin folosirea judicioasă a factorilor naturali (aer, soare, apă).

BIBLIOGRAFIE

AMYLONG T. : Curriculum Development in the Physical Education in Sweden, The Eleventh International Congress of the I.C.H.P.E.R., Dublin, 1968.

BUCHER, CH. A., CONSTANCE R. KÖENING, MILTON BARNHARD : Methods and Materials for Secondary School Physical Education, The C. V. Mosby Company, Saint Louis, 1965.

CLAIRE M. : Programation : Conception de Justin Teissié, Actes du Congrès d'Education Physique, Quebec, 1967.

DUFOUR W. : A propos du nouveau programme d'éducation physique, Revue Education Physique, vol. VIII, 4, 1968.

EPURAN M. : Activităţile corporale în lumina ştiinţei educaţiei fizice şi sportului, rev. „Educaţie fizică şi sport", nr. 10, 1969.
GHIBU E. : Contribuţii la modernizarea, fundamentarea ştiinţifică şi mărirea eficienţei programelor şi lecţiilor de educaţie fizică, rev. „Educaţie fizică şi sport", nr. 8, 1969.
KIRIŢESCU C. : Palestrica — O istorie universală a culturii fizice, Ed. U.C.F.S., 1964.
KOZLIK J. : Contribuţii la modernizarea conţinutului educaţiei fizice în şcoală, Teoria a praxe telesne vychovy, nr. 10, 1966.
MANOLACHE A., CHIRCEV A., DANCSULI A. : Pedagogia, Ed. didactică şi pedagogică, 1964.
MATHEWS D. K. : Measurement in Physical Education, Saunders Co., Phyladelphia, 1966.
NIXON J. E., LANCE FLANAGAN, FLORENCE C. FREDERICKSON : An Introduction to Physical Education, Saunders Co., Phyladelphia, 1966.
NOVIKOV A. D., MATVEEV L. P. : Teoria educaţiei fizice, Ed. U.C.F.S., 1961.
RANDALL M. W., WAINE W. K., HICKLING M. J. : Objectives in Physical Education, G. Bell and Sons, London, 1966.
RIJSDORP K. : The Meaning of Physical Education, The Eleventh International Congress of the I.C.H.P.E.R., Dublin, 1968.
ROŞALA V. : Sisteme şi metode de educaţie fizică, O.N.E.F., Bucureşti, 1933.
SEURIN P. : Manifeste Mondial de l'Education Physique, Biscaye Frères, Bordeaux, 1969.
ŞICLOVAN I. : Scopul şi sarcinile educaţiei fizice, I.E.F.S., 1966.
ŞICLOVAN I., COSTANDACHE V. : Orientări noi cu privire la interpretarea educaţiei fizice şi sportului, rev. Educaţie Fizică I.E.F.S., nr. 2, 1969.
TEODORESCU L. : Contribuţii cu privire la necesitatea integrării educaţiei sportive în conceptul de educaţie fizică şcolară, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1969.
TEODORESCU L., EPURAN M. : A propos de la légitimité de la science de l'éducation physique et du sport, în „Sport et développement sociale au XX siècle", Editions Universitaires, Paris, 1969 (Colloque International F.S.G.T. — 1968).
VERNON PH. E. : La structure des aptitudes humaines, P.U.F., Paris, 1952.
* * * : Instructions Officiells du Ministre aux professeurs et maîtres d'education physique et sportive, Ministere de la jeunesse et des Sport, Paris, 1967.
* * * : Programation des activités physique et sportives dans les établis sements scolaires du second degré, la Documentation française, 1967.
* * * :Legea cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport.

M. EPURAN, VALENTINA EPURAN : Les objectifs de l'éducation physique et sportive. Contribution à leur formulation et systématisation. Etude de pédagogie comparée.

Nous assistons, de nos jours, tant sur le plan mondial que sur le plan interne, à un processus de révision des concepts traditionnels, et à l'essai de fondamentation scientifique — en accord avec les exigences de l'époque — de l'activité d'éducation physique et sportive. Dans les différents débats organisés sur ce thème, le problème des objectifs (des buts) a été mis plus ou moins ouvertement, mais il a été toujours présent, car on ne peut pas traiter une question avant de savoir à quoi elle est utile, et quel est le but poursuivi par sa solution.

Par cet étude, les auteurs ont l'intention de mettre en discussion le problème des objectifs de l'éducation physique et sportive, faisant — pour commencer — une analyse comparative des différentes formulations qu'on leur accorde, passant ensuite à la présentation d'une proposition pour leur hiérarchisation et systématisation, qui puisse éventuellement constituer le point de départ de la formulation des objectifs particuliers du processus instructif-éducatif à certains âges, aux différents degrés et types d'écoles.

L'étude de pédagogie comparée a aussi une annexe, qui contient différentes formulations données aux objectifs de l'éducation physique dans la littérature de spécialité.

M. EPURAN, VALENTINA EPURAN : The objectives of Physical Education and Sports. Contribution to their Definition and Planning. A Study of Comparative Pedagogy

We are living today a process of revision of traditional concepts going on a domestic and world scale, and there is a constant concern with scientifically substantiate physical education and sports in keeping with the requirements of our epoch. On the occasion of various debates organized on the subject, the problem was raised, more or less openly, of their targets, their goal. No problem can be dealt with without first pointing what it aims at.

In this study, the authors call into question the problem of the objectives of physical education and sports, by starting with a comparative examination of their different defnitions and putting forward a proposal for their hierarchical system and planning, which might eventually be a starting point for the definition of the distinctive objectives of the educational process at certain ages, in schools of different types and degrees.

There is a supplement to the study of comparative pedagogy comprising different definitions given to the objectives of physical education in the specialist literature.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!
„Educație fizică și sport"—în toate bibliotecile de specialitate !
Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".
„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.
Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Lector PAUL CERCEL
Universitatea Al. I. Cuza — Iași
Facultatea de educație fizică

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

FORMAREA, AFIRMAREA ȘI CONSACRAREA ȘCOLII ROMÂNEȘTI DE HANDBAL

Succesele remarcabile înregistrate în confruntările sportive cu caracter mondial și continental au făcut ca țara noastră să se situeze între țările fruntașe pe plan sportiv din lume, handbalul fiind unul dintre jocurile sportive care au înregistrat rezultate deosebite în ultimii 14 ani. Țările cu veche tradiție în acest joc — Cehoslovacia, Danemarca, R.D.G., R.F.G., Suedia — nu au un palmares atît de bogat și de complex ca cel al reprezentanților handbalului românesc.

Amintim cele mai importante titluri de campioni mondiali sau locuri fruntașe obținute în principalele competiții :

— 1956 — locul I — Campionatul mondial feminin — Hb 11 (RFG) ;
— 1959 — locul II — Campionatul mondial masculin — Hb 11 (Austria) ;
— 1960 — locul I — Campionatul mondial feminin — Hb 11 (Olanda) ;
— 1960 — locul I — Cupa campionilor europeni (feminin) — Hb 7 — echipa „Știința" București ;
— 1961 — locul I — Campionatul mondial masculin — Hb 7 (RFG) ;
— 1962 — locul I — Campionatul mondial feminin — Hb 7 (România) ;
— 1963 — locul II — Cupa campionilor europeni (masculin) — Hb 7 — echipa „Dinamo" București ;
— 1963 — locul III — Campionatul mondial studențesc — Hb 7 (Suedia) ;
— 1964 — locul I — Campionatul mondial masculin — Hb 7 (Cehoslovacia) ;
— 1964 — locul I — Cupa campionilor europeni (feminin) — Hb 7 (echipa „Rapid" București ;
— 1965 — locul I — Cupa campionilor europeni (masculin) — Hb 7 — echipa „Dinamo" București ;
— 1967 — locul III — Campionatul mondial masculin — Hb 7 (Suedia) ;
— 1968 — locul II — Campionatul mondial studențesc masculin — Hb 7 (RFG) ;
— 1968 — locul I — Cupa campionilor europeni (masculin) — Hb 7 — echipa „Steaua" București.
1968 — locul I — Criteriul mondial al reprezentativelor de tineret, atît la băieți, cît și la fete — Hb 7 (Olanda) ;
— locul I — Campionatul mondial masculin — Hb 7 (Franța).

estor rezultate li se pot adăuga succesele repurtate în alte mari competiții cele de handbal din cadrul Festivalurilor mondiale ale tineretului și pentru pace și prietenie ; turneul echipei României în Orientul îndele echipei României de Hb 7 Masculin în țările nordice, turneele mâniei la Cupele „Anului Nou" din R.D.G. și R.F.G. ; „Cupa echipe masculine — Ungaria ; trofeele Iugoslaviei — echipe feminine turneul din Franța — echipe masculine ; turneul „Țărilor Mării hipe masculine ; trofeul „Campiați" — echipe feminine și masculine — s la a XI-a ediție ; Cupa Țărilor Latine — echipe masculine

Tabelul nr. 1

HANDBAL ÎN 11						HANDBAL ÎN 7					
– Masculin	33	19	1	13	347 - 326	– Masculin seniori	106	73	8	25	1841 - 1459
– Feminin	26	21	1	4	166 - 75	– Seniori, jocuri neoficiale	6	6	0	0	134 - 86
– Masculin tineret	2	1	0	1	21 - 19	– Seniori, echipa B	4	2	2	0	49 - 32
– Masculin juniori	4	4	0	0	64 - 47	– Tineret	24	16	1	7	421 - 378
– Feminin tineret	2	2	0	0	13 - 8	– Echipe studențești	9	7	0	2	184 - 118
						– Feminin senioare	72	31	8	33	597 - 560
						– Senioare, jocuri neoficiale	7	7	0	0	76 - 32
						– Tineret	13	8	1	4	146 - 125
						– Junioare	8	8	0	0	82 - 49
Total masculin	39	24	1	14	432 - 392	Total masculin	153	106	11	36	2691 - 2134
Total feminin	28	23	1	4	179 - 83	Total feminin	100	54	9	37	901 - 766
Total general	67	47	2	18	611 - 475	Total general	253	160	20	73	3592 - 2900

Palmaresul echipelor reprezentative ale României pe perioada 1 ianuarie 1945 — 1 ianuarie 1969 se prezintă astfel — tabelul nr. 1 (11).

În cursul anului 1969, echipele românești au susținut următoarele întîlniri internaționale :

— echipa reprezentativă (masculin) *A* — 23 de jocuri (19 cîștigate, 1 egal, 3 pierdute) ; *B* — 13 jocuri (7—1—5) ; *tineret* — 5 jocuri (4—0—1) ; *juniori* (3—1—3) ;

— echipa reprezentativă (feminin) *A* — 15 jocuri (9—1—5) ; *tineret* — 13 jocuri (4—0—9) ; *junioare* — 4 jocuri (2—2—0) ;

— echipe de club seniori — masculin și feminin : 256 de întîlniri (158—16—91) ;

— echipe de club juniori și junioare : 97 întîlniri (72—3—22).

Prezentînd rezultatele înregistrate în Campionatele mondiale, Cupa campionilor europeni și în alte competiții de mare anvergură, nu am făcut altceva decît să argumentăm că handbalul românesc are un loc bine definit în lume. Palmaresul echipelor naționale și activitatea competițională din anul 1969 atestă că România are un rol determinant în stabilirea ierarhiei mondiale a acestui joc sportiv.

Dacă la început rezultatele noastre au surprins pe specialiștii cu experiență și competență din țări cu tradiție, în decursul anilor aceștia au trebuit să recunoască mai întîi că România a ajuns din urmă și că apoi a depășit nivelul atins de handbalul mondial ; apoi, căutînd geneza rezultatelor noastre, au recunoscut că ele se datoresc existenței unei școli românești de handbal.

Prof. univ. Leon Teodorescu arată că *„Școala pe ramură de sport reprezintă caracteristicile în interpretarea și aplicarea unitară a aceluiași stil de joc și a aceleiași concepții de pregătire, generalizată la un foarte mare număr de echipe sau chiar la toate echipele de pe un teritoriu, ca rezultat al experienței și tradițiilor sportive ; ea este influențată de orînduirea social-politică și economică și de anumite particularități naționale specifice poporului respectiv. Stilul de joc reprezintă caracteristicile în aplicarea tehnicii, a tacticii (deci concepția de joc) și ritmul de joc, comune jucătorilor unei echipe și manifestate permanent în timpul meciului. Prin concepția de joc se înțeleg particularitățile sau caracteristicile manifestate de o echipă în aplicarea tacticii"* (9).

Analizînd conținutul noțiunii de *„școală"* în ceea ce privește handbalul, trebuie să vedem care au fost cauzele și factorii ce au guvernat succesele, ce etape au fost parcurse în formarea stilului de joc, a concepției de joc și de pregătire ; apoi, să vedem care sînt caracteristicile și conținutul acestei școli, ce a adus ea nou și, în sfîrșit, să precizăm care sînt tendințele și direcțiile de progres.

FACTORII ȘI CAUZELE SUCCESELOR

La succesul handbalului românesc au contribuit numeroși factori, ce sînt într-o strînsă interdependență :

— în primul rînd, condițiile materiale și morale excepționale create de către partid și guvern întregii noastre mișcări sportive, deci și handbalului,

condiții care s-au îmbunătățit continuu și care au permis și permit folosirea unor forme, mijloace și metode eficace de pregătire a sportivilor.

— Handbalul este practicat la orașe și sate de tineret și numeroși oameni ai muncii, fiind accesibil tuturor prin caracteristicile lui, precum și ale regulamentului de joc ; cuprinde în aria sa întreaga suprafață a țării, existînd peste 1 600 de secții afiliate cu peste 55 000 de sportivi legitimați (12). În școli și în institutele de învățămînt superior este folosit ca un mijloc principal în rezolvarea sarcinilor educației fizice ; în același timp, este primul sport în care s-au afirmat echipele sătești ;

— Federația română de handbal, înființată în anul 1936, s-a dovedit a fi un for competent de conducere, îndrumare și control, for care și-a realizat în timp o întreagă rețea de organisme ajutătoare, la nivelul cunoștințelor și entuziasmului său. Biroul federal este compus, în marea sa majoritate, din profesori de educație fizică, foști sportivi de performanță, iar alții au între 12 și 20 de ani de activitate în diferite colegii și comisii.

Faima pe care, pe merit, Federația română de handbal o are în mișcarea noastră sportivă și în cea internațională se datorește *„Urmăririi permanente a realizării planului de măsuri și a celorlalte hotărîri elaborate de Comitetul și Biroul federal, organizarea și eșalonarea judicioasă a problemelor de concepție, de orientare generală, vizînd îndeosebi viitorul, atragerea cadrelor de înaltă calificare în pregătirea echipelor, în activitatea comisiilor și colegiilor, munca de pregătire și perfecționare a antrenorilor și arbitrilor, competența, pasiunea și principialitatea majorității celor ce s-au dedicat total sau parțial handbalului, simțul de responsabilitate în gospodărirea fondurilor și materialelor, mișcarea, cu tentă științifică tot mai pregnantă, ce există în rîndul tehnicienilor, pentru permanenta îmbunătățire a procesului instructiv-educativ, pătrunderea acestui sport în tot mai multe orașe și sate“* (12) ;

— calendarul competițional intern a ținut pas, pe de o parte, cu evoluția și caracterul de masă al handbalului la noi, iar pe de altă parte, cu evoluția jocului pe plan mondial. Astfel, pînă în anul 1958 a avut ponderea mai mare handbalul în 11, apoi a existat o dezvoltare paralelă între cel în 11 și cel în 7, iar din anul 1963 se practică numai handbal în 7. Sistemul competițional actual are trepte de angrenare și promovare a echipelor valoroase : diviziile școlare angrenează cca 100 de echipe școlare (România fiind singura țară din lume în acest sens) ; în diviziile B participă 40 de echipe. Ambele forme constituie baza de performanță a handbalului, respectiv pentru diviziile A, în care activează 20 de echipe, acestea la rîndul lor constituind suportul echipelor reprezentative ;

— cei peste 1 000 de antrenori, peste 2 000 de arbitri clasificați, în marea lor majoritate profesori de educație fizică, precum și cei peste 1 500 de instructori voluntari, constituie un fond deosebit de prețios de tehnicieni, permanent preocupați de îmbunătățirea procesului instructiv-educativ. Pentru antrenori, federația a organizat 10 cursuri speciale, oferind cadrul organizatoric adecvat discutării tuturor problemelor curente și de perspectivă. Arbitrii, în conferințele bianuale sau anuale, au luat în discuție desele modificări ale regulamentului de joc, reducînd orizele de aplicare și adoptînd o manieră unică de interpretare a fazelor de joc ;

— jucătoarele și jucătorii români au manifestat permanent o dorință fierbinte de afirmare, au muncit cu abnegație, într-un ritm susținut și cu o intensitate sporită, cu ambiție și dîrzenie făcînd totul pentru a realiza, la început, o cît mai grabnică apropiere valorică față de protagoniștii handbalului, iar apoi s-au angajat direct în lupta pentru stabilirea ierarhiei mondiale ;

— sistemul închegat și oportun de selecție și promovare în echipele naționale a dus la urmărirea și creșterea celor mai talentați sportivi. Loturile reprezentative au în „spate“ loturile de tineret ; acestea, la rîndul lor, au loturile de juniori. Mai jos, pe treapta valorii sînt taberele de vară și iarnă ale federației și Ministerului Învățămîntului. Fiecare dintre loturile reprezentative își desfășoară activitatea în perspectivă și cu calendare competiționale internaționale bine studiate ;

— în sfîrșit, trebuie arătat că rezultatele înregistrate în ultimii 14 ani nu au apărut pe un „teren gol". Și înainte de război au existat unele tradiții în ceea ce privește handbalul în 11 ; România s-a clasat pe locul V la Jocurile Olimpice de la Berlin și la primul Campionat mondial la care au participat cîte 5 echipe.

ETAPELE FORMĂRII ȘI AFIRMĂRII ȘCOLII ROMÂNEȘTI DE HANDBAL

Stilul, concepția de joc și de pregătire a echipelor a suferit modificări permanente (la început mai lente). Acestea au dus la salturi calitative și apoi s-au stabilizat la un plafon superior. Astfel, prima etapă, care durează pînă în anul 1953, poate fi considerată ca fiind mai mult organizatorică, de răspîndire în mase a handbalului în 11 (un rol deosebit au avut : C.U.T., C.T.M., Spartachiadele) și de formare de cadre calificate (profesori, antrenori, instructori). Instruirea echipelor se făcea după concepții eterogene, formate din *„Experiența lor personală de foști jucători"* (7, 8). Orientarea generală a antrenamentelor era legată de tehnică și parțial de tactica individuală, antrenamentele se efectuau de 2—3 ori pe săptămînă și începeau puțin timp înaintea meciurilor din cadrul „Cupei României", care era principala competiție internă. În prezent, se desfășoară pînă la 8 antrenamente pe săptămînă. Firește, acest regim de antrenament îl au echipele divizionare și loturile reprezentative. Jocul individual și cîteva combinații între doi jucători erau specifice atacului ; în apărare, problema esențială era așezarea în teren a jucătorilor (6, 13).

Primele jocuri internări de după 1944 ale echipelor noastre naționale de băieți și fete au avut loc la Timișoara, în anul 1949, cu reprezentativele Ungariei, încheiate cu rezultate nefavorabile : 1—7 și, respectiv, 1—4.

Etapei a II-a, care a durat pînă în anul 1958, îi este specifică înființarea diviziilor naționale A la handbal în 11 — seniori în anul 1950 și senioare A și seniori B în anul 1955 — ceea ce a constituit un pas hotărîtor în activitatea handbalistică.

Semnalăm că „handbalul în sală" începe să fie jucat iarna la Timișoara (1950—1951), București, Brașov și Tg. Mureș (1951—1952), ca mijloc de pregătire pentru handbalul în 11 jucători. *„Cupa Dinamo"* (1952) *este competiția care pune bazele unei activități sistematice în sală"* (14).

Federația de specialitate preia inițiativa Clubului sportiv Dinamo și organizează iarna, în săli, „Cupa F.R.H.", continuată în anii următori prin „Cupa de iarnă" și apoi „Concursul republican de sală".

Îmbunătățirea continuă a activității interne este dublată de creșterea numărului întîlnirilor internaționale cu echipe puternice de handbal în 11. Prezentăm doar două exemple : echipa feminină a României participă la primul Campionat mondial (1956) pe care îl și cîștigă ; echipa masculină joacă cu deținătoarea titlului mondial, echipa R.F.G. — la București (1957).

Preocupărilor de a cunoaște și înfrunta echipele cele mai bune pe plan mondial la handbal în 11 li s-au adăugat și cele de a lua contact cu handbalul în sală, practicat în țări care aveau tradiție. În acest sens, a fost invitată în țara noastră echipa U.D.A. Praga (1955) pentru a demonstra conținutul jocului pe teren redus, iar doi ani mai tîrziu (1957), România susține primul său joc internațional la handbal în sală cu echipa Iugoslaviei. De fapt, a fost un joc internațional — București—Belgrad — încheiat cu scorul de 13—12.

Creația teoretică este nota dominantă a acestei etape. Acum s-a format, cristalizat și concretizat concepția românească de joc.

La început, Colegiul central de antrenori și antrenorii echipelor naționale au desfășurat o activitate teoretică complexă, jalonînd concepția de joc, pentru ca în anul 1954 să o contureze și să o pună la îndemîna antrenorilor. Concepția de joc a generalizat și sistematizat teoretic ceea ce era de reținut și susceptibil de a fi cultivat, tradițiile și experiența existentă, ținînd seama de condiții, de stadiul de dezvoltare și de specificul practicării handbalului la noi în țară. Jocurile

intenţări, schimbul de experienţă cu specialiştii străini, selecţionarea a ceea ce era mai valoros şi aplicabil din diferite şcoli şi concepţii de joc consacrate pe plan internaţional au constituit alte surse pe care s-a clădit concepţia românească. Această reflectare a gîndirii teoretico-metodice privind factorii care compun concepţia conţine şi contribuţia creatoare a conf. *Ioan Kunst-Ghermănescu, Francisc Spier, Constantin Popescu* şi *Gabriel Zugrăvescu*, care au elaborat-o şi au dezvoltat-o în paginile revistei noastre (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10).

În această etapă apar şi primele cărţi de handbal scrise de profesorii *Victor Cojocaru* („Pregătirea echipelor de handbal") — 1956 şi *Gabriel Zugrăvescu* („Handbal pe teren redus") — 1957.

Procesul de pregătire a echipelor reprezentative şi a celor de club era orientat, cu precădere, spre pregătirea fizică, sub toate aspectele ei, iar pregătirea tactică, volumul şi intensitatea antrenamentelor erau foarte mari. Activitatea internă în aer liber şi în sală cerea echipelor continuitate în pregătire şi, implicit, planificarea procesului instructiv-educativ. În ceea ce priveşte documentele de planificare, colegiul de antrenori a stabilit încă din anul 1957 ca acestea să fie: planul de perspectivă, planul anual, planul de etapă şi conspectul antrenamentului. Practica ulterioară a demonstrat că şi această orientare a corespuns realităţii. Aceasta reprezintă, în esenţă, orientarea generală în sportul românesc, iar contribuţia handbalului trebuie remarcată în mod deosebit.

Îmbunătăţirea continuă a activităţii interne, contactul cu handbalul internaţional, orientarea corespunzătoare a procesului de pregătire, primele rezultate de valoare au fost puncte de sprijin în formarea şi definitivarea concepţiei de joc în handbal.

A III-a etapă se încadrează între anii 1958—1963 şi poate fi considerată ca etapa de afirmare deplină a handbalului nostru pe plan internaţional. Cucerind alte trei Campionate mondiale, o Cupă a campionilor europeni, înregistrînd rezultate de mare valoare am ajuns din urmă şi am depăşit ţări cu vechi tradiţii. Răsturnînd ierarhia mondială, am determinat pe specialiştii străini să discute despre *„miracolul românesc"* în handbal.

„Miracolul" era doar pentru străini. El are o bază de susţinere ştiinţifică. Astfel, concepţia noastră de joc, elaborată în etapa anterioară, s-a dovedit realistă şi profundă, iar în această etapă s-a îmbunătăţit continuu prin sesizarea şi încadrarea în sfera ei a tendinţelor existente în dezvoltarea jocului pe plan internaţional. În acelaşi timp, concepţiei noastre de joc i s-a adăugat şi concepţia unitară de pregătire a echipelor. Armelor noastre de bază, considerate a fi pregătirea fizică şi pregătirea tactică, li s-au adăugat o altă latură a pregătirii şi anume, pregătirea tehnică. *Nota dominantă a acestei etape este verificarea în practică a concepţiei de joc şi de pregătire.* Rezultatele deosebite înregistrate au dovedit că s-a străbătut perioada cea mai dificilă: formarea unei „personalităţi" în jocul echipelor noastre, realizarea unei şcoli specifice. Asupra acestor aspecte vom reveni.

Pe plan intern, în această etapă asistăm la o dezvoltare paralelă a handbalului în 7 şi a celui în 11, cu influenţe pozitive reciproce. S-a lărgit baza de masă a handbalului în 7, iar numărul profesorilor şi antrenorilor care se ocupă de acest joc sportiv a crescut foarte mult. Sistemul competiţional acordă o mai mare pondere handbalului în 7; se introduce, în anul 1958, Campionatul republican (băieţi şi fete) şi Cupa „Sportul popular" (juniori şi junioare), iar în anul 1960 au luat fiinţă diviziile naţionale. România organizează anual (din 1959) un mare turneu — *„Trofeul Carpaţi"* pentru echipe naţionale. Din această etapă, an de an, Federaţia de handbal organizează cursuri de antrenori. Cu acest prilej se dezbate critic aplicarea concepţiei reflectată în jocul echipelor reprezentative şi de club, are loc un util schimb de experienţă în legătură cu cele mai eficiente metode şi mijloace de pregătire, orientate în direcţia aplicării concepţiei moderne şi unitare de joc.

Etapa a IV-a începe în anul 1963 şi se continuă în prezent. *Ea este etapa consacrării definitive pe plan internaţional a handbalului şi a şcolii româneşti.* Această etapă are ca obiectiv menţinerea şi depăşirea poziţiilor cîştigate în lupta pentru supremaţie şi în condiţiile existenţei unui echilibru valoric competitiv.

Trebuie avut în vedere *totul*, mai ales că, pe plan internațional, specialiștii studiază specificul școlii românești pentru a lua contramăsuri, pentru a-și completa experiența lor cu ceea ce aduc nou echipele noastre. Ca să se poată cîștiga alte două Campionate mondiale, trei Cupe ale campionilor europeni și două Criterii mondiale de tineret a fost necesară o muncă susținută, deosebită și multilaterală. S-a continuat stilul ferm de muncă al conducerii federației și al comisiilor sale, concepția de joc și-a păstrat caracterul dinamic (înglobînd tendințele dezvoltării jocului la cele mai bune echipe din lume), sistemul competițional intern și internațional pentru handbalul în 7 s-a îmbunătățit, amplificat și diversificat ; s-au făcut eforturi deosebite pentru ridicarea nivelului de pregătire a tehnicienilor (cursuri și consfătuiri interne și internaționale). Tot aici trebuie notat volumul mare de muncă depus la clubunile care au dat jucători loturilor reprezentative.

Ca o reflectare a îmbunătățirii teoriei generale a antrenamentului sportiv și în urma unor analize temeinice, Colegiul central și antrenorii loturilor naționale au considerat că elementul de progres al acestei etape îl constituie explorarea unor noi domenii ale metodicii antrenamentului și găsirea unor rezolvări originale. Progresul și dezvoltarea handbalului au fost asigurate, printre altele și de lucrări de orientare ca : *„Direcțiile principale ale procesului de instruire sportivă la handbal“*, *„Cerințele generale în instruirea și evoluția echipelor și jucătorilor“*, *„Criterii de selecție la handbal“*. În același sens, trebuie să subliniem aportul deosebit, teoretic și practic, al lucrării : *„Teoria și metodica antrenamentului sportiv contemporan“* — lucrare de sinteză, elaborată de un larg colectiv de specialiști, apărută în editura C.N.E.F.S., în anul 1967.

Procesul de pregătire în handbal a ținut seama de creșterea continuă a volumului și a intensității antrenamentelor, de atacarea relativ simultană a factorilor antrenamentului, iar dinamica efortului are la bază stadiul atins în pregătire și structura calendarului competițional, selecționarea unui „schelet“ de mijloace, adaptarea și aplicarea mijloacelor moderne de pregătire.

Concepția unitară de joc și de pregătire a fost susținută și de o activitate publicistică deosebită, materializată în numeroase cărți de handbal (15), articole și lucrări de cercetare apărute în această revistă, ediții comentate ale regulamentului de joc, precum și prin materialele de analiză critică și de sinteză apărute în buletinele informative ale federației.

Și la noi, în această etapă, schimbarea generațiilor de handbaliști în loturile naționale a creat unele probleme. Pleiadele marilor valori (Redl, Ivănescu, Hnat, Nodea și, respectiv, Irina Nagy, Ana Stark, Maria Constantinescu, Antoaneta Oțelea) — ca să citățm doar cîteva nume — trebuiau întinerite treptat prin urmași demni. La băieți, noua generație a confirmat așteptările, reprezentativi fiind : Gruia, Penu, Goran, Gațu, Khicsid, Guneș ; la fete în schimb, reprezentantele noului val mai au multe de făcut.

Împărțirea evoluției școlii românești de handbal pe etape corespunde momentelor esențiale parcurse. Mai sus am scos în evidență caracteristicile fiecărei etape, dar ele au fost strîns legate între ele. Activitatea a avut un caracter continuu, iar ideile care au condus-o s-au permanentizat, adăugîndu-li-se altele, ca urmare a căutărilor și frămîntărilor înnoitoare.

CONCEPȚIA DE JOC

Concepția românească de joc a fost prezentată sistematic și îmbunătățită continuu în buletinele federației, cu prilejul cursurilor anuale cu antrenorii și în cărțile publicate. Principalele ei caracteristici sînt :

— utilizarea tuturor fazelor atacului fără criză de trecere de la o fază la alta și fără întreruperea circulației mingii ;

— contraatacul, ca fază incipientă a oricărui atac ;

— continuarea contraatacului cu atacul rapid, adaptat la cerințele apărării adverse în curs de repliere și organizare, în cazul în care nu s-au creat condiții de aruncare la poartă ;

— atacul poziţional bazat pe dispozitive succesive şi circulaţii tactice, în prealabil pregătite, în funcţie de sistemul şi formele apărării adverse ;

— schimbarea dispozitivului de atac — după dislocarea sistemului de apărare advers — adoptînd dispozitivul de atac cel mai propice finalizării ;

— folosirea de circulaţii tactice cu angrenarea tuturor jucătorilor, care creează posibilităţi de aruncare la poartă tuturor jucătorilor din cele două linii ale atacului (9 metri şi semicerc) ;

— echilibrul valoric între jucătorii celor două linii de atac, ca realizatori şi creatori de faze decisive ;

— tehnica adoptată exigenţelor fiecărui post din formaţie, în următoarea eşalonare : tehnica fundamentală (de bază) a handbalului actual, tehnica specifică postului ocupat în formaţie, minimum 2—3 complexe de procedee tehnico-tactice specifice fiecărui jucător — ca o completare a tehnicii de bază şi a celei specifice postului ;

— ritm de atac permanent rapid, în afara unor varietăţi de ritm dirijate în cazul atacului poziţional ;

— replierea rapidă în apărare, ocuparea şi organizarea dispozitivului înainte de desfăşurarea contraatacului sau atacului rapid al adversarilor ;

— utilizarea apărării combinate (5 + 1 în care 1 intervine prin flotare la marcarea pivotului advers sau la întreruperea circulaţiei extremelor ;

— organizarea apărării supranumerice în zonele în care se află mingea, prin acţiuni de întrajutorare ;

— marcajul la intercepţie a pivotului advers ;

— mişcarea elastică, agresivă, dîrză a apărătorilor în vederea închiderii pătrunderilor atacanţilor adverşi spre poartă, pentru blocarea mingilor aruncate la poartă sau pentru scoaterea subtilă a mingii din mîna extremelor în faza în care acestea încep aruncarea la poartă.

Toate aceste elemente, grefate pe o pregătire fizică exemplară şi întregite cu o putere de luptă deosebită, reprezintă tot atîtea puncte de sprijin pe care a fost construită măiestria handbaliştilor români.

Pregătirea fizică corespunzătoare, pregătirea tehnică temeinică şi adîncirea specializării pe posturi, faza a II-a a atacului, trecerea oportună şi urmărirea randamentului în toate fazele atacului şi apărării, contribuţia egală a jucătorilor în atac şi apărare, sistemul de apărare combinată 5 + 1, atacul cu 1 şi 2 pivoţi, pregătirea multilaterală şi complexă a portarilor, încadrarea marilor valori în jocul colectiv al echipei au fost tot atîtea contribuţii ale României adus la dezvoltarea handbalului mondial.

CONCEPŢIA DE PREGĂTIRE

O dată cu prezentarea evoluţiei şcolii noastre în cadrul etapelor s-au arătat şi caracteristicile principale ale concepţiei de pregătire. Strîns legată de concepţia de joc, concepţia de pregătire s-a îmbunătăţit şi ea prin extinderea pregătirii în condiţii de joc şi apropiate de joc, prin acordarea importanţei cuvenite problemelor selecţiei, celor legate de pregătirea psihologică şi celor ale pregătirii teoretice. Procesului de antrenament trebuie să i se asigure continuitate în cadrul lui, laturile pregătirii sînt interdependente şi atacate aproape simultan pe cicluri şi lecţii de antrenament, „jocul" volumului şi al intensităţilor, dinamica efortului trebuie să corespundă nivelului atins în pregătire şi cerinţelor competiţionale ; este necesar un echilibru just între pregătire, verificare şi concurs, iar metodele moderne de antrenament să se folosească eficient în unitatea de timp.

Modelarea procesului de pregătire presupune crearea regimurilor de antrenament în care un factor al lui se pregăteşte în regimul celorlalţi. Perfecţionarea măiestriei tehnico-tactice este veriga fundamentală ce cuprinde stabilirea modelului măiestriei tehnico-tactice înalte, depistarea procesului de perfecţionare şi conducere raţională a pregătirii.

Plecînd de la cunoașterea aprofundată a specificului jocului de handbal, a jucătorilor aflați în pregătire și avînd la bază concepția de joc, de cea mai mare perspectivă este îmbunătățirea calității procesului de antrenament prin raționalizarea mijloacelor antrenamentului, folosirea specifică și cauzală a tuturor laturilor pregătirii. Nota dominantă a acestui proces impune ca exercițiile selecționate să se efectueze în condiții cît mai complicate și în situații cît mai grele, avînd corespondențe în lupta cu adversarul.

* * *

Superioritatea școlii românești de handbal constă în realizarea unei concepții de joc și pregătire pe măsura condițiilor specifice țării noastre și aptitudinilor tineretului, în sistemul competițional stabilit, cu sprijinul material și moral pe care sportul îl primește necontenit.

Cadrele tehnice au datoria de a îmbogăți în fiecare sezon bazele școlii noastre de handbal pentru că numai așa ea poate fi la înălțimea prestigiului pe care îl are.

BIBLIOGRAFIE

1. KUNST-GHERMĂNESCU I. : Pentru stabilirea concepției de joc la handbal în sală, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 2, 1955, București.
2. KUNST-GHERMĂNESCU I. : Sisteme de joc la handbalul în sală, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 1, 1956, București.
3. KUNST-GHERMĂNESCU I. : Noi aspecte ale instruirii tactice în handbal, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 8, 1957, București.
4. POPESCU C. : A II-a ediție a Campionatului mondial feminin de handbal, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 9, 1956, București.
5. SPIER FR. : Principii și reguli în tactica jocului de handbal, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 2, 1956, București.
6. SPIER FR. : Concepția de joc la handbal, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 6, 1957, București.
7. TEODORESCU L. : Caracteristicile și concepția principalelor jocuri sportive de echipă din R.P.R., rev. „Cultură fizică și sport", nr. 2, 1958, București.
8. TEODORESCU L. : Contribuția jocurilor sportive la afirmarea culturii fizice din R.P.R., rev. „Cultură fizică și sport", nr. 2, 1964, București.
9. TEODORESCU L. : Despre tactica sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1965.
10. ZUGRĂVESCU G. : Pentru stabilirea unei concepții unitare de joc, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 7, 1956, București.
11. * * * :Palmaresul echipelor reprezentative de handbal ale României, Buletin F.R.H. din 25.III.1969.
12. * * * :Geneza succeselor handbalului românesc, Sportul, anul XXV, nr. 465 (5899), București.
13. * * * : Handbal — manual pentru uzul S.M.T.C.F., Ed. de stat, București, 1949.
14. CERCEL P. : Curs de handbal, Universitatea „Al. I. Cuza", Iași, 1968.
15. * * * : *Curs de handbal*, Ed. didactică și pedagogică, București, 1953 (KUNST-GHERMĂNESCU I.) ; *Handbal în 7*, Ed. U.C.F.S., București, ediția I — 1963, ediția a II-a — 1966 (KUNST-GHERMĂNESCU I.) ; *Laurii handbalului românesc*, Ed. U.C.F.S., București, 1964 (ANTONESCU C., GÂRLEȘTEANU D.) ; *Handbal la copii și juniori*, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967 (TROFIN E., GRIGOROVICI S.) ; *Handbal — antrenament, exerciții, jocuri*, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968 (TROFIN E., GRIGOROVICI S.) ; *Handbaliștii români și tactica jocului*, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969 (TROFIN E.) ; *Handbal — jocul portarului*, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969 (POPESCU C.).

P. CERCEL : La formation, l'affirmation et la consécration de l'école roumaine de hand-ball

L'auteur de cet article réalise une synthèse du développment du hand-ball roumain jusqu-aux échelons les plus élevés, comme une conséquence du travail déposé par les spécialistes. La conclusion à laquelle aboutit l'auteur concernant les résultats exceptionels obtenus par les handballeurs de notre pays sont dûs à l'existente d'une école roumaine de hand-ball. En ce sens, l'auteur présente la formation et la dynamique du développement de l'école roumaine de hand-ball, la conception de jeu et de préparation des équipes, ainsi que les formes complexes de leur manifestation sous l'aspect de l'organisation.

P. CERCEL : Birth, Assertion and Consacration of Roumanian Handball School

The author traces back the development of Romanian handball up to it highest steps. The author concludes that it was due to the existence of the Romanian handball school, to the efforts of specialists. The author evidences the setting up of the handball school, its dynamic development, the coaching of teams, the specific organizational forms.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. ROMEO IONESCU
Liceul „Mihai Viteazul"
— București

PLANIFICAREA TRIMESTRIALĂ LA EDUCAȚIE FIZICĂ

— Trimestrul al III-lea, clasele I-IV —

CLASA I

SARCINI

1. Educarea spiritului de ordine și disciplină în colectiv.
2. Dezvoltarea coordonării mișcărilor.

PROBE DE CONTROL

1. Din stînd sprijinit înainte, la perete, întinderi și îndoiri de brațe.
2. Efectuarea exercițiului la sol prevăzut în programă.
3. Aruncarea mingii la distanță, fără elan.

CUNOȘTINȚE TEORETICE

Cunoștințe de bază cu privire la igiena exercițiilor fizice :
— nu bea apă în timpul jocului și după joc ;
— nu mînca în timpul jocului ;
— cum procedăm cînd sîntem transpirați ;
— nu face sărituri pe spații dure (asfalt, pietriș etc.).

Lecția nr. 51 din 21 aprilie a.c.

1. Prelucrarea sarcinilor și probelor de control.
2. Transmiterea cunoștințelor cu privire la igiena practicării exercițiilor fizice.

Lecția nr. 52 din 23 aprilie a.c.

1. Exerciții de front și formații : mers cu corectarea ținutei, ruperi de rînduri și adunări în diferite formații cu fața spre anumite puncte indicate.
2. Exerciții de aruncare și prindere a unor mingi de plastic (distanța 2—3 metri).
3. Jocul „Ferește capul" — învățare.

Lecția nr. 53 din 28 aprilie a.c.

1. Exerciții pregătitoare pentru probele de control : din stînd cu sprijin înainte, la perete, îndoiri și întinderi de brațe.

2. Exerciţii aplicative : alergare cu ocolirea unor obstacole şi treceri peste obstacole joase.
3. Jocul „Labirintul“ — învăţare.

Lecţia nr. 54 din 30 aprilie a.c.

1. Repetarea exerciţiilor pregătitoare pentru probele de control.
2. Săritura în înălţime peste un şnur (30—40 de centimetri) susţinut de doi elevi şi aterizare în groapa cu nisip.
3. Jocul „Labirintul” — repetare.

Lecţia nr. 55 din 5 mai a.c.

LECŢIE DE CONTROL

— Din poziţie stînd cu sprijin înainte, la perete, îndoiri şi întinderi de braţe.
— Jocul „Fereşte capul“.

Lecţia nr. 56. din 7 mai a.c.

1. Învăţarea exerciţiului la sol (gimnastica sportivă).
2. Exerciţiu aplicativ : alergare pe distanţa de 15 metri, purtînd o minge pe cap (susţinută cu ambele mîini).
3. Jocul „Mingea călătoare“ — învăţare.

Lecţia nr. 57 din 12 mai a.c.

1. Repetarea exerciţiului la sol prevăzut în programă.
2. Exerciţiu aplicativ : transportarea în grup a unui elev sau a unei bănci de gimnastică.
3. Jocul „Mingea călătoare“ — repetare.

Lecţia nr. 58 din 14 mai a.c.

1. Repetarea şi legarea celor 16 timpi ai exerciţiului la sol.
2. Exerciţiu aplicativ : escaladarea în grup (ajutîndu-se unul pe altul) a unui obstacol înalt de 1 metru.
3. Jocul „Labirintul” — repetare.

Lecţia nr. 59 din 19 mai a.c.

LECŢIE DE CONTROL

— Efectuarea exerciţiului la sol.
— **Băieţi :** stînd ; 1—2 — trecere pe genunchi şi pe mîini ; 3-4 — cumpănă pe genunchiul stîng ; 5-6 — revenire pe genunchi şi pe mîini ; 7-8 — cumpănă pe genunchiul drept. 1-2 — trecere în şezînd (prin lăsare pe o parte); 3-4 — rulare înapoi ; 5-6 — revenire în ghemuit ; 7-8 — revenire în stînd.
— **Fete :** stînd ; 1-2 — ghemuit, cu sprijin pe mîini ; 3-4 — trecere pe genunchi şi pe mîini ; 5-6 — cumpănă pe genunchiul drept ; 7-8 revenire pe genunchi şi pe mîini. 1-2 cumpănă pe genunchiul stîng ; 3-4 — revenire pe genunchi şi pe mîini ; 5-6 — trecere în ghemuit, cu sprijin pe mîini ; 7-8 — revenire în stînd.

Lecţia nr. 60 din 21 mai a.c.

1. Exerciţii de front şi formaţii : exerciţii de atenţie din mers, mers şi alergare cu schimbarea sensului.
2. Aruncarea cu mingea de oină la ţintă fixă aşezată la 6—7 metri distanţă.
3. Jocul „Cine ţinteşte mai bine“ — învăţare.

Lecţia nr. 61 din 26 mai a.c.

1. Aruncarea mingii de oină la distanţă, fără elan.
2. Învăţarea dansului popular „Băcăoana“.
3. Jocul „Mingea călătoare“ — repetare.

Lecţia nr. 62 din 28 mai a.c.

1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanţă.
2. Exerciţiu aplicativ : „Cursa pe numere“, cu îndeplinirea anumitor sarcini.

Lecţia nr. 63 din 4 iunie a.c.

LECŢIE DE CONTROL

— Aruncarea mingii de oină la distanţă, fără elan.
— Jocul „Batistuţa“.

Lecţia nr. 64 din 6 iunie a.c.

1. Repetarea probelor de control din trimestrul al III-lea.
2. Jocul „Batistuţa“ — repetare.

CLASA A II-A

SARCINI

1. Învăţarea corectă a mersului şi a alergării.
2. Continuarea formării deprinderii de aruncare şi prindere.
3. Continuarea formării deprinderii de a acţiona în colectiv.

PROBE DE CONTROL

1. Jocul „Crabii şi creveţii”.

2. Aruncarea mingii mici, fără elan, la ținte fixe, verticale, așezate la distanța de 5 metri.
3. Sărituri peste 4 obstacole (30 de centimetri), așezate în linie.

CUNOȘTINȚE TEORETICE

1. Generalități privind influența băilor de aer, soare și apă asupra organismului.
2. Recomandări cu privire la ținuta vestimentară în timpul verii, respectîndu-se specificul de climă a regiunii respective.

Lecția nr. 51 din 22 aprilie a.c.

1. Prelucrarea sarcinilor și probelor de control pentru trimestrul al III-lea.
2. Generalități privind influența băilor de aer, soare și apă asupra organismului.
3. Recomandări cu privire la ținuta vestimentară în timpul verii, respectîndu-se specificul de climă.

Lecția nr. 52 din 25 aprilie a.c.

1. Repetarea adunării pe un rînd, a luării intervalului și distanței de un braț, a întoarcerii prin săritură la stînga și la dreapta, efectuate la comandă.

2. Exerciții pentru dezvoltarea forței și mobilității membrelor superioare, inferioare și a trunchiului.
3. Jocurile „Cursa pe numere" și „Veveriţele" — repetare.

Lecția nr. 53 din 29 aprilie a.c.

1. Învățarea aruncării mingii de oină (săculeţe cu nisip) la ținte verticale (un panou cu latura de 1/1 metri, așezat la 6—8 metri distanță).

2. Sărituri libere în înălțime peste un șnur așezat la 40—50 de centimetri înălțime.

3. Jocul „Crabii și creveții" — repetare.

Lecția nr. 54 din 6 mai a.c.

1. Repetarea aruncării mingii de oină la ținte verticale așezate la 6—8 metri distanță.

2. Urcarea și trecerea peste un obstacol (bîrnă, gard sau copac răsturnat), care să nu fie mai înalt de 1 metru.

3. Ștafetă aplicativă, folosind elementele învățate.

Lecția nr. 55 din 9 mai a.c.

1. Startul și lansarea de la start, pe 10 metri, cu plecare din poziția „șezînd", cu spatele spre sensul de alergare.

2. Repetarea urcărilor și trecerilor peste un obstacol înalt de 1 metru.
3. Jocul „Crabii și creveții" — repetare.

Lecția nr. 56 din 13 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Jocul „Crabii și creveții".

Lecția nr. 57 din 16 mai a.c.

1. Repetarea aruncării mingii de oină (săculeţe cu nisip sau mingi de cîrpă), în ținte verticale așezate la distanța de 5 metri.
2. Mers și alergare pe o linie sinuoasă, ocolind o serie de obstacole (mingi, popice, măciuci, bastoane etc.), menținînd o minge mică pe o paletă sau pe o carte cu coperți tari.
3. Jocul „Ținta alunecoasă" — învățare.

Lecția nr. 58 din 20 mai a.c.

1. Repetarea startului și lansării de la start, cu plecare din diferite poziții (șezînd, pe genunchi, cu spatele etc.).
2. Învățarea săriturii succesive peste mai multe obstacole joase, înalte de 30 de centimetri, așezate în linie.

3. Jocul „Ținta alunecoasă" — repetare.

Lecția nr. 59 din 23 mai a.c.

1. Mers în echilibru pe o bancă (bîrnă, copac răsturnat etc.) culegînd diferite obiecte aflate în cale.
2. Repetarea săriturilor peste mai multe obstacole joase, înalte de 30 de centimetri, așezate în linie.
3. Jocul „Nimerește popicul" — învățare.

Lecția nr. 60 din 27 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Aruncarea mingii de oină, fără elan, într-o țintă verticală (cu latura de 1/1 metri) așezată la distanța de 5 metri față de linia de aruncare.

Lecţia nr. 61 din 30 mai a.c.

1. Sărituri libere în lungime (de pe loc şi cu elan) cu aterizare în groapa cu nisip, pe ambele picioare.
2. Alergare, cu purtarea unor obiecte uşoare (mingi, cuburi).

3. Jocul „Veveriţele" — repetare.

Lecţia nr. 62 din 3 iunie a.c.

1. Sărituri succesive, pe ambele picioare, cu deplasare în diferite direcţii.
2. Căţărare şi trecere peste un obstacol înalt de 1 metru (gard, copac răsturnat, bîrnă etc.).
3. Jocul „Pasărea fără cuib" — învăţare.

Lecţia nr. 63 din 6 iunie a.c.

1. Sărituri peste 4 obstacole înalte de 30 de centimetri, aşezate în linie.
2. Alergare pe distanţa de 15 metri, purtînd o minge pe cap şi susţinînd-o cu ambele mîini.
3. Jocul „Pasărea fără cuib" — repetare.

Lecţia nr. 64 din 10 iunie a.c.

LECŢIE DE CONTROL

— Sărituri peste 4 obstacole (30 de centimetri) aşezate în linie.
— Joc la alegere (dintre cele care au plăcut mai mult în trimestrul al III-lea).

CLASA A III-A

SARCINI

1. Învăţarea corectă a elementelor de bază din alergări, sărituri şi aruncări.
2. Dezvoltarea capacităţii de coordonare, prin exerciţii simple de sărituri, aruncări şi jocuri.
3. Continuarea învăţării elementelor de bază din alergări, sărituri şi aruncări.

PROBE DE CONTROL

1. Săritura în lungime — procedeul ghemuit — cu elan de 8—10 metri.
2. Săritura în înălţime (40—50 de centimetri), prin păşire.

CUNOŞTINŢE TEORETICE

Ce trebuie să luăm cu noi şi cum trebuie să ne echipăm în excursia de o zi.

Lecţia nr. 51 din 21 aprilie a.c.

1. Prelucrarea probelor de control pe trimestrul al III-lea.
2. Noţiuni privind excursia de o zi (alimentele şi echipamentul necesar), importanţa recreativă a excursiilor de la sfîrşitul săptămînii.

Lecţia nr. 52 din 23 aprilie a.c.

1. Repetarea numărătorii cîte trei şi cîte patru, a mersului în cadenţă şi a opririi în doi timpi, la comandă.
2. Sărituri libere peste obstacole înalte pînă la 40 de centimetri.
3. Jocul „Ogarul, iepurele şi vînătorul" — învăţare.

Lecţia nr. 53 din 28 aprilie a.c.

1. Repetarea coloanei de marş cîte doi şi cîte patru şi a formaţiei de lucru pe două rînduri intercalate.
2. Alergare cu trecere peste diferite obstacole joase.
3. Jocul „Ogarul, iepurele şi vînătorul" — repetare.

Lecţia nr. 54 din 30 aprilie a.c.

1. Sărituri libere la groapa cu nisip, cu bătaie pe un picior şi aterizare pe ambele picioare.
2. Aruncarea mingii de oină în ţinte mişcătoare.
3. Jocul „Treci prin cerc" — învăţare.

Lecţia nr. 55 din 5 mai a.c.

1. Învăţarea pasului alergător de accelerare (8—10 metri).
2. Sărituri (ghemuite) în lungime, cu elan de 8—10 metri.
3. Jocul „Treci prin cerc" — repetare.

Lecția nr. 56 din 7 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Săritura în lungime — procedeul ghemuit —, cu elan de 8—10 metri (se va aprecia săritura, în general).
— Jocul „Ogarul, iepurele și vînătorul".

Lecția nr. 57 din 12 mai a.c.

1. Învățarea alergării prin galop lateral.
2. Sărituri libere, cu trecere peste ștachetă (sfoară) așezată la înălțimea de 40—50 de centimetri, cu elan oblic.
3. Jocul „Mingea prin tunel" — repetare.

Lecția nr. 58 din 14 mai a.c.

1. Repetarea aruncării mingii (tip azvîrlire) la distanță, fără elan.
2. Săritura în înălțime prin pășire, cu elan oblic (învățarea globală a săriturii).
3. Jocul „Atinge-mă" — învățare.

Lecția nr. 59 din 18 mai a.c.

1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire, cu elan oblic (40—50 de centimetri înălțime).
2. Mers în patru labe pe sub picioarele depărtate ale colegilor, așezați în coloană cîte unul.
3. Jocul „Atinge-mă" — repetare.

Lecția nr. 60 din 21 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Săritura în înălțime prin pășire (40—50 de centimetri). Se va aprecia ușurința cu care elevii trec peste ștachetă.
— Jocul „Mingea prin tunel".

Lecția nr. 61 din 26 mai a.c.

1. Ștafetă aplicativă: alergare cu trecere peste obstacole joase, tîrîre pe sub unul sau mai multe obstacole, aruncare la țintă fixă.

Lecția nr. 62 din 28 mai a.c.

1. Ștafetă aplicativă: plecare din start din poziția șezînd cu spatele spre sensul de alergare, mers în echilibru pe o bancă sau pe o bîrnă, aruncare la țintă fixă, escaladarea unui obstacol înalt de 1 metru.

Lecția nr. 63 din 4 iunie a.c.

1. Repetarea probelor de control din trimestrul al III-lea.
2. Jocul „Atinge-mă" — repetare.

Lecția nr. 64 din 6 iunie a.c.

1. Repetarea jocurilor care au plăcut cel mai mult pe parcursul anului școlar.

CLASA A IV—A

SARCINI

1. Educarea îndemînării mînuirii mingii în jocuri.
2. Întărirea deprinderilor de mers și alergare, aruncare și prindere, cățărare și sărituri.

PROBE ȘI NORME DE CONTROL

1. Jocul „Tracțiune cu frînghia".
2. Săritura în lungime — procedeul ghemuit — cu elan liber:

Băieți	**Fete**
nota — performanța	**nota — performanța**
10 — 2,90 m	10 — 2,50 m
9 — 2,80 m	9 — 2,40 m
8 — 2,70 m	8 — 2,30 m
7 — 2,60 m	7 — 2,20 m
6 — 2,50 m	6 — 2,10 m
5 — 2,40 m	5 — 2,00 m
4 — 2,00 m	4 — 1,70 m

3. Alergare de rezistență, pe teren plat sau pe teren variat, timp de un minut și 30 de secunde.

CUNOȘTINȚE TEORETICE

Generalități privind principalele amenajări existente pe un stadion : terenuri pentru jocurile sportive, pista și gropile pentru sărituri, sectoarele de aruncări, tribunele, vestiarele și instalațiile sanitare.

Lecția nr. 50 din 22 aprilie a.c.

1. Prelucrarea probelor de control.
2. Generalități privind amenajările existente pe un stadion : terenuri pentru jocurile sportive, pista și gropile pentru sărituri, sectoarele de aruncări, tribunele, vestiarele și instalațiile sanitare.

Lecția nr. 51 din 25 aprilie a.c.

1. Repetarea exercițiilor de front și formații învățate : adunarea pe unul și două rînduri, alinierea, pornirea la comandă și oprirea în doi timpi, ruperi de rînduri și refaceri de formații.
2. Învățarea alergării cu joc de gleznă și prin galop lateral.
3. Jocul „Tracțiune cu frînghia" — învățare.

Lecția nr. 52 din 29 aprilie a.c.

1. Repetarea alergării cu joc de gleznă și prin galop lateral.
2. Sărituri succesive pe un picior, cu deplasare în diferite direcții sau trecere peste diferite obstacole joase.
3. Jocul „Tracțiune cu frînghia" — repetare.

Lecția nr. 53 din 6 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Jocul „Tracțiune cu frînghia".

Lecția nr. 54 din 9 mai a.c.

1. Alergare în tempo-uri diferite, în linie dreaptă, pe distanțe pînă la 40 de metri.
2. Sărituri ghemuite la groapa cu nisip, cu trecere peste o ștachetă înaltă de 50 de centimetri.
3. Jocul „Cine sare mai departe" — învățare.

Lecția nr. 55 din 13 mai a.c.

1. Repetarea săriturii ghemuite la groapa cu nisip, cu trecere peste o ștachetă înaltă de 50 de centimetri.
2. Aruncarea mingii de oină (tip azvîrlire), fără elan, la ținte fixe (verticale sau orizontale).
3. Jocul „Capra" — învățare.

Lecția nr. 56 din 16 mai a.c.

1. Săritura în lungime cu elan limitat (procedeul ghemuit), cu aterizare în groapa cu nisip.
2. Învățarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan de 3 pași, dinapoi peste umăr.
3. Jocul „Cine sare mai departe" — repetare.

Lecția nr. 57 din 20 mai a.c.

1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan de 3 pași, dinapoi peste umăr.
2. Alergare de durată, de două ori un minut, cu repaus de un minut între alergări.
3. Jocul „Cine sare mai departe" — repetare.

Lecția nr. 58 din 23 mai a.c.

1. Săritura în lungime — procedeul ghemuit — cu elan liber și aterizare în groapa cu nisip.
2. Alergare de rezistență, pe grupe de cinci elevi, timp de un minut și 30 de secunde.
3. Jocul „Ursul și sacul" — învățare.

Lecția nr. 59 din 27 mai a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Săritura în lungime — procedeul ghemuit. Notarea se va face conform baremurilor stabilite.

N.R. Bibliografia consultată a fost prezentată în revista noastră nr. 12/1970, pag. 17-26, o dată cu planificarea pentru trimestrul al II-lea.

Lecția nr. 60 din 30 mai a.c.

1. Alergare de rezistență, pe grupe de cinci elevi — un minut și 30 de secunde.

2. Aruncarea mingii de oină în ținte mișcătoare.

3. Jocul „Ursul și sacul" — repetare.

Lecția nr. 61 din 3 iunie a.c.

1. Repetarea aruncării mingii de oină la ținte mișcătoare.

2. Ștafetă aplicativă : alergare, cățărare, aruncare, sărituri.

Lecția nr. 62 din 6 iunie a.c.

LECȚIE DE CONTROL

— Alergare de rezistență timp de un minut și 30 de secunde, pe teren plat.

— Jocul „Cursa într-un picior".

Lecția nr. 63 din 10 iunie a.c.

1. Repetarea probelor și normelor de control din trimestrul al III-lea.

Lecția nr. 64 din 13 iunie a.c.

1. Repetarea jocurilor care au plăcut cel mai mult pe parcursul întregului an școlar.

R. IONESCU : Planification trimestrielle de l'éducation physique

L'auteur de cet article présente un modèle de planification des leçons d'éducation physique chez les classes I—IV pendant le dernier trimestre de l'année scolaire.

Pour chaque classe, sont présentées les tâches, les épreuves de contrôle, et les connaissances théoretiques qui seront traitées au cours du III-e trimestre.

Dans l'article, les leçons sont echelonnées, dans leur succéssion selon le calendrier, avec le contenu spécifique aux classes I—IV.

R. IONESCU : Physical education quarterly Planning

The author of this article describe a planning syllabus of the physical classes from the first to the fourth forms in the last quarter of this year.

He deals with the tasks, control tests and theoretical knowledge of each class in the 3rd quarter.

The classes succeed one another according to the callendar.

În atenția abonaților la revista noastră

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

PENTRU MODERNIZAREA GIMNASTICII IGIENICE DE DIMINEAȚĂ

Conf. dr. CONSTANTIN BUCUR
Institutul politehnic — Timișoara
Dr. VICTOR CATINA
Dispensarul județean pentru sportivi — Timișoara

Gimnastica igienică de dimineață (denumită și de înviorare) are drept scop să asigure o trecere gradată a organismului de la starea de somn la activitatea psihică și fizică obișnuită din timpul zilei.

Aplicarea exercițiilor de gimnastică igienică imediat după deșteptare urmărește, prin acordarea neuro-musculară (aplicată însă în pat, din poziția pe spate culcat), să realizeze combaterea stării de somnolență printr-un control succesiv al funcției tonice musculare, care are drept scop să influențeze, prin „centrii de asociere cerebrali" și funcțiile psihice. De asemenea, exercițiile gimnasticii de înviorare tind să combată fenomenele de stază intervenite în țesuturi pe perioada de inerție din timpul somnului, asigurînd — în mod progresiv — punerea în funcțiune și stimularea marilor funcțiuni (respirația, circulația, digestia etc.).

Prin aportul mărit de oxigen la nivelul scoarței cerebrale, exercițiile de gimnastică igienică aplicate dimineața după deșteptare au ca efect, atît ameliorarea spectaculară a funcției celulei nervoase și a respirației tisulare în general, cît și realizarea stării de adaptabilitate progresivă a organismului pentru travaliul ce urmează a fi executat în preocupările zilnice.

Pînă nu demult, gimnastica de înviorare era executată greșit, prin exerciții cu caracter violent care, fie că erau executate în grup sau individual, aveau un efect cu totul șocant, cu repercusiuni negative psihice și chiar fizice pentru tot restul zilei. Aceasta a dus la îndepărtarea unei mari părți a tineretului și oamenilor muncii de la practicarea zilnică a acestei forme, atît de necesare pentru întreținerea organismului.

Pentru a înțelege mai bine rolul imens pe care-l poate juca practicarea unei gimnastici de înviorare elaborată după concepțiile contemporane, considerăm că este absolut necesar să analizăm fenomenele ce se desfășoară în organism în timpul somnului și imediat după încetarea acestuia (instalarea stării de veghe).

Educație fizică și sport, nr. 3, 1971, pag. 31

După cum se știe, somnul este un proces ritmic, reprezentînd anumite proprietăți ale protoplasmei și anume : **„necesitatea și posibilitatea ei de a trece în stare de repaus“** (Pötzl). Somnul nu trebuie considerat ca opusul stării de veghe, ci ca o organizare funcțională a organismului, ce se deosebește calitativ de starea de veghe.

În somn se petrec unele simptome negative și altele pozitive. Cele negative sînt reprezentate prin diminuarea sau chiar suprimarea unor funcții (lipsa contactului cu mediul exterior, imobilitatea relativă, ridicarea pragului de reacție față de excitații senzitivo-senzoriale etc.). Cele pozitive sînt reorganizarea funcțională (în lipsa funcțiilor diminuate sau suprimate), apariția fenomenelor de refacere, activitatea deosebită a sistemului endocrino-vegetativ etc.

Este interesant să constatăm că toate mamiferele (inclusiv omul) prezintă două feluri de somn : cu unde lente și cu unde rapide.

La copiii nou-născuți, în primele zile, somnul rapid constituie 90 la sută din somnul total. Apoi treptat, procesul scade, ajungînd la 20 la sută la individul adult. Menționăm că pe timpul acestui somn rapid apar și visele.

În ceea ce privește activitatea psihică, trebuie să remarcăm unele procese care apar în timpul somnului ca de exemplu : intervenția scoarței cerebrale, ce provoacă deșteptarea subiectului la excitații slabe, dar cu o încărcătură afectivă puternică (deșteptarea mamelor la plînsul slab al copilului, deșteptarea la o anumită oră, înainte de plecarea trenului etc.).

Din punct de vedere fiziologic, în timpul somnului se instalează relaxarea musculară, bradipneea, bradicardia etc., fenomene care favorizează refacerea organismului.

Trebuie să subliniem că trecerea de la starea de somn la starea de veghe nu este instantanee, cum în mod greșit se credea pînă acum. „Trezirea“ reprezintă de regulă un proces lent, ce se desfășoară în timp, pe o durată de aproximativ o oră. Desigur că această durată poate fi scurtată, dacă între timp intervin excitații senzitivo-senzoriale puternice sau stări afective de o anumită intensitate.

Din această scurtă expunere se poate desprinde limpede concluzia că practicarea mai departe a gimnasticii de dimineață sub forma exercițiilor violente, cu caracter șocant (așa cum a fost concepută de GutsMuts și Jahn în secolul al XVIII-lea) are un efect cu totul negativ, deoarece aceasta se aplică pe un organism care nu și-a reluat încă funcțiile normale. La perturbările de ordin fiziologic, trebuie să adăugăm și pe cele psihice (declanșarea unei stări afective negative pe tot timpul zilei, asociată de multe ori și cu stări depresive, cu repercusiuni nefavorabile chiar și în producție).

De aceea, noi recomandăm **modernizarea gimnasticii de înviorare** prin aplicarea unei metode românești, dovedită ca foarte bună, apreciată de marele public și cu efecte pozitive multilaterale asupra organismului.

Metoda noastră se bazează pe cele mai noi concepții fiziologice despre trecerea de la starea de somn la starea de veghe a organismului uman, **urmărind combaterea fenomenelor de somnolență nu prin forme șocante, care s-au dovedit depășite, ci prin adaptarea progresivă a organismului la efort, precedată de** o „trezire“ cerebrală.

După părerea noastră, „trezirea“ este în primul rînd un act cerebral. De aceea, ea trebuie să se producă în mod gradat, prin așa-zisa „acordare neuro-psihică” a centrilor de proiecție motori ai căii piramidale din zona motorie a etajului cortical, care controlează întreaga activitate somatică.

Gimnastica de înviorare se realizează în practică prin aplicarea următoarelor momente : momentul orientativ, controlul succesiv al funcției tonice musculare, exerciții de întindere a coloanei vertebrale, mobilizarea integrală a diafragmului și exerciții de abdomen, exerciții de respirație statică și dinamică, exerciții de contracție izometrică, ce nu depășesc în total 10—15 minute.

Prezentarea unui exemplu de program ni se pare mai sugestivă pentru deplina valorificare a concepției de lucru.

EXEMPLUL UNUI COMPLEX DE EXERCIȚII PENTRU GIMNASTICA IGIENICĂ DE DIMINEAȚĂ

Nr. crt. . Momente

1. **Moment de orientare** (2—3 minute)
2. **Controlul succesiv al funcției** tonice musculare din poziția pe spate culcat, în sens centripet și centrifug, în ordinea segmentelor :
   — degetele picioarelor, picior, gleznă, gambă, coapsă ;
   — trunchi ;
   — umăr, braț, cot, antebraț, mînă ;
   — cap, gură, limbă, deglutiția (un minut).
3. **Exerciții de întindere a coloanei vertebrale** din poziția pe spate culcat : întinderea forțată a trunchiului cu ducerea brațelor deasupra capului (degetele încleștate) și răsucirea ușoară stînga-dreapta a coloanei vertebrale ;
   — întinderea la maximum a membrelor inferioare cu vîrful picioarelor întinse, apoi flexare forțată (un minut).
4. **Mobilizarea generală a diafragmului** din poziție pe spate culcat (sprijin pe coate) cu picioarele semiflexate :
   — exerciții de respirație diafragmatică (coborîrea și comprimarea ritmică a viscerelor abdominale) în sens orizontal și lateral ;
   — retragerea forțată a abdomenului și ridicarea lui (2 minute).
5. **Exerciții de respirație statică** din poziția șezînd pe marginea patului (2 minute) :
   a) Ducerea brațelor la ceafă, coatele mult înapoi și extensia trunchiului, inspirație amplă — 4 timpi ; menținerea aerului în plămîni — 4 timpi ; expirație lentă prelungită cu revenirea brațelor în poziția inițială — 8 timpi.
   b) Îndoirea genunchilor la piept (brațele prind de sub genunchi) cu oprirea respirației — 4 timpi ; revenire în poziția inițială (respirație liberă).
6. **Exerciții de respirație dinamică** (2 minute)
   a) **Forță pentru brațe :** flotări din sprijin înainte culcat.
   b) **Forță pentru abdomen :** ridicarea picioarelor deasupra capului și coborîrea lor lentă din poziția pe spate culcat (brațele la ceafă).
   c) **Forță pentru picioare :** genuflexiuni din stînd cu mîinile pe șold (ritm vioi).

NOTĂ : Numărul exercițiilor va crește progresiv, în corelație cu posibilitățile subiecților.

7. **Exerciții de contracție izometrică** (2 minute).
   a) **Poziția :** stînd cu fața la perete, brațele cu palmele sprijinite pe zid.
   Mișcarea : împingerea puternică în zid cu încordarea excesivă a picioarelor ,trunchiului și brațelor.
   b) **Poziția :** pe spate culcat, cu picioarele sprijin la perete.
   Mișcarea : împingerea tălpilor în zid (brațele se fixează pe sol).
   c) **Poziția :** stînd cu picioarele depărtate în cadrul ușii, brațele în sprijin lateral pe tocul ușii.
   Mișcarea : împingerea energică a brațelor lateral.

Indicații metodice și observații

Ascultarea unor melodii plăcute, pentru crearea bunei dispoziții.

Trecerea de la starea de somn la activitatea obișnuită zilnică trebuie să se facă în mod gradat prin **acordarea neuro-psihică** progresivă a centrilor de proiecție motori ai **căii piramidale** (zona motorie a etajului cortical) ce controlează întreaga activitate motorie somatică.

Controlul succesiv al funcției tonice musculare influențează prin „centrii de asociere cerebrali" și funcțiile psihice (centrul vorbirii, scrisului etc).

Exerciții de întindere a membrelor și a coloanei vertebrale care urmăresc să realizeze starea optimă a tonusului muscular, să combată fenomenele de stază intervenite în țesuturi pe timpul perioadei de inerție din timpul somnului și combaterea fenomenelor de somnolență.

Exerciții de întindere a coloanei vertebrale care asigură **o mai bună mobilitate a cutiei toracice** și creează premisele favorabile unei bune respirații.

Respirația completă toracică și abdo-

minală desfășurată în mod concret are asupra organismului un efect stimulatoriu echilibrat și tonic, dînd o senzație de stare generală bună prin reflexele multiple pe care le declanșează.

Mișcările diafragmatice și presiunea inter-abdominală produc un adevărat masaj al viscerelor care stimulează circulația în abdomen și ameliorează funcțiile tuturor organelor interne.

Respirația statică, care constă din exerciții de respirație voluntară, asociată cu mișcări de trunchi și membre, are drept scop relaxarea și tonificarea mușchilor respiratori și abdominali și educarea unui stereotip respirator corect.

Gimnastica respiratorie în general are ca efect aducerea unui volum sporit de O_2 la nivelul scoarței, ameliorînd în mod spectacular funcția celulei nervoase ca și respirația tisulară.

Exerciții dinamice care măresc necesitatea de oxigen și duc la intensificarea respirației și circulației pentru a se realiza adaptabilitatea maximă a organismului pentru travaliul ce urmează a fi executat în preocupările zilnice : mersul, urcatul și coborîtul scărilor etc.

Efectele antrenamentului izometric sînt net superioare exercițiilor cu caracter dinamic, avînd drept rezultat : hipertrofia musculară prin creșterea cantității de sarcoplasmă ;

hipertrofia suprarenalei, care duce la creșterea coeficientului de solubilitate a proteinelor ;

solicitarea și intensificarea funcțiilor aparatului respirator și cardiovascular și permiterea unei mai eficiente adaptabilități a organismului la efort.

Superioritatea metodei contracției izometrice funcționale constă tocmai în aceea că la executarea exercițiilor dinamice, substanțele nutritive consumate sînt aproape în întregime epuizate în cadrul reacțiilor chimice din țesutul muscular.

La contracțiile izometrice substanțele nutritive sînt consumate numai parțial, ele rămînînd în miofibrile și contribuind efectiv ca substanțe plastice la îngroșarea mușchiului în mod spectacular.

NOTĂ : La sfîrșitul gimnasticii igienice de dimineață se recomandă aplicarea măsurilor igienice obișnuite (toaleta zilnică), fără a fricționa corpul cu apă prea rece, care are un efect neplăcut — șocant.

BIBLIOGRAFIE

BÎRJEGA M., BUCUR C. I. : Gimnastica de înviorare, capitol din Cursul de teoria educației fizice, Timișoara, 1971.

PAVLOV I. P., VOSCRESENSCHI L. N. : Date cu privire la fiziologia somnului — Experiența a douăzeci de ani în studiul activității nervoase superioare a animalelor. Ed. academiei, București, 1953, pag. 254.

PETRICU I. C., VOICULESCU I. C. : Respirația tisulară sau internă — capitol din Anatomia și Fiziologia omului. Ed. medicală, București, 1967, pag. 632.

ULMEANU FL. C. și colab. : Efortul și respirația — capitol din Medicina culturii fizice. Ed. medicală, București, 1965, pag. 70—76.

ULMEANU FL. C., DEMETER A., OBRAȘCU C. : Fiziologia generală. Ed. didactică și pedagogică, București, 1969, pag. 250—251.

C. I. BUCUR, V. CATINA : Pour la modernisation de la gymnastique hygiènique du matin

Les deux auteurs (une professeur d'éducation physique et un médecin), traitent le problème de la gymnastique du matin, qu'ils recommandent chaleureusement à tous.

Expliquant la physiologie du sommeil et la réadaptation de l'organisme à l'effort, les deux auteurs mettent en évidence la nécéssité de pratiquer la gymnastique chaque matin.

Remarquant la supériorité de la modalité d'effectuer la gymnastique du matin préconisée par eux, par rapport à l'ancien système, les auteurs présentent aussi un modèle de programme conçu par eux.

C. I. BUCUR, V. CATINA : For the modernization of hygienic gymnastic drills

The two authors (a trainer and a physician) deal with the problems of gymnastics for invigorating purposes they heartly reccommend.

Explaining the physiology of sleep and the re-adjustment of the body to efforts, the two authors evidence the necessity of practising gymnastics every morning.

The exercises they recommend — they draw up a draft programme — are superior to the old system.

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 iunie 1970 și 15 martie 1971, revista „Educație fizică și sport", în colaborare cu Consiliul Național al Organizației Pionierilor, instituie un concurs de lucrări cu teme teoretico-metodice care să se adreseze activității de educație fizică și sport a pionierilor și școlarilor.

Scopul acestui concurs este :

— să îmbogățească literatura română de specialitate ;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice și sportului ;

— să contribuie la generalizarea unor activități deosebit de eficiente.

Temele concursului sînt următoarele :

1. „Educația fizică și sportul în slujba sănătății și recreării copiilor".

2. „Forme noi de activitate și de organizare în cadrul activității de educație fizică și sport a tinerei generații".

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți (profesori de educație fizică și de alte specialități, comandanți de pionieri, antrenori și activiști în domeniul educației fizice și sportului etc.).

Fiecare concurent poate aborda ambele teme. Fiecare lucrare concurează independent. Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

În legătură cu planul de prezentare a lucrărilor, este recomandabil să se țină seama de următoarele indicații :

a) enunțarea problemei ;

b) planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei ;

c) metode folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

d) rezultatele obținute și interpretarea lor ;

e) concluzii cu valoare teoretică și practică ;

f) materialul bibliografic folosit.

Lucrarea să fie scrisă la mașină, la două rînduri, numai pe o parte a foii și să cuprindă circa 10—12 pagini. Ea va fi trimisă la redacție în 3 (trei) exemplare.

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis, pe care se va scrie un „moto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din membrii colegiului de redacție și reprezentanți ai Consiliului Național al Organizației Pionierilor.

Consiliul Național al Organizației Pionierilor oferă următoarele premii și mențiuni în valoare de 6 500 lei :

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

Patru mențiuni a 500 de lei fiecare.

Lucrările premiate ca și alte lucrări considerate valoroase vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor. Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei „Educație fizică și sport", str. Episcopiei nr. 9, București, sectorul I.

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se pot adresa redacției revistei, telefon : 13.74.77.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

RIDICAREA BRAŢELOR PRIN LATERAL ÎN SUS — Studiu anatomo-biomecanic *)

Conf. dr. docent CLEMENT BACIU
Institutul pedagogic — Bucureşti

MODEL DE ANALIZĂ

Ridicarea braţelor prin lateral în sus este o mişcare aparent simplă, care se execută frecvent într-o serie largă de exerciţii fizice. Studiul anatomo-funcţional şi biomecanic al ei se dovedeşte însă a fi deosebit de complex.

Denumire, descriere, încadrare. Ridicarea braţelor prin lateral în sus corespunde, în terminologia anatomo-biomecanică, mişcării de abducţie a membrelor superioare. Poziţia de plecare este poziţia ortostatică („de drepţi"). Deplasarea membrelor superioare extinse se face în planul medio-frontal, pe o amplitudine de 180°. În poziţia finală, membrele superioare ajung extinse vertical în sus. Mişcării de abducţie i se asociază concomitent şi o mişcare de rotaţie maximă în afara braţului, completată cu o mişcare de supinaţie maximă a antebraţului. Datorită acestor mişcări complementare, faţa palmară a mîinilor, care privea în poziţia iniţială medial, ajunge, la o amplitudine de mişcare de 90°, să privească înainte şi apoi din nou medial, în poziţia finală. Tehnica determinării goniometrice a amplitudinii de mişcare a fost prezentată într-un număr anterior al revistei.

În realizarea mişcării, sînt angrenate toate segmentele, lanţurile osteo-articulare, lanţurile musculare şi pîrghiile trunchiului, membrele inferioare şi membrele superioare. Caracteristica mişcării este însă reprezentată numai de mişcarea de abducţie a braţului în plan medio-frontal, asupra căreia ne vom concentra studiul.

*) Lucrare efectuată la Catedra de anatomie funcţională şi biomecanică a Facultăţii de educaţie fizică a Institutului pedagogic din Bucureşti.

Lanţul osteo-articular. Membrele superioare acţionează în timpul acestei mişcări ca lanţuri cinematice deschise. Mişcarea de abducţie a braţului se poate descompune, din punct de vedere al lanţurilor osteo-articulare angajate în mişcare, în două etape : în prima etapă, mişcarea se realizează din articulaţia scapulo-humerală şi aşa-zisa „a doua articulaţie a umărului", iar în a doua etapă, din articulaţiile centurei scapulare şi ale coloanei vertebrale dorsale.

Articulaţia scapulo-humerală, deşi este o enartroză cu trei grade de libertate, nu permite singură realizarea abducţiei complete de 180°. Dacă omoplatul se fixează pe torace, se constată că amplitudinea de mişcare permisă de articulaţia scapulo-humerală este de numai 72°. De aceea, în clinică, pentru a se determina mai exact amplitudinea de abducţie a acestei articulaţii, se apucă cu primele două degete unghiul inferior al omoplatului şi se încearcă fixarea lui pe torace, ceea ce capătă denumirea de **manevra lui DESSAULT.** Studiile cineradiografice efectuate şi de noi au demonstrat acelaşi lucru.

Mişcarea se realizează în jurul unui ax biomecanic antero-posterior, ce trece prin partea infero-externă a capului humeral, puţin înăuntrul gîtului anatomic. Deoarece în cursul mişcării de abducţie, cele două extremităţi ale humerusului suferă o deplasare în sens invers (extremitatea inferioară urcă, cea superioară coboară), axul biomecanic anteroposterior nu se proiectează pe un punct fix, ci pe o zonă ovoidă (fig. 1).

Abducţia din scapulo-humerală este posibilă pînă cînd marea tuberozitate a humerusului, care a alunecat pe sub acoperişul acromial, se loveşte de porţiunea superioară a buretelui glenoidian. În acest moment, care corespunde amplitudinii de mişcare de 72°, capul humeral părăseşte pe o mare întindere cavitatea glenoidiană şi, ajungînd să privească în jos, intră în contact cu capsula articulară inferioară (fig. 2).

În realizarea mişcării pînă la 72° participă şi aşa-numita „a doua articulaţie a umărului", reprezentată de spaţiul subacromio-deltoidian şi care trebuie considerată ca o entitate anatomo-funcţională aparte **(Puhl, Francke, Pick** etc). Această entitate este o veritabilă articulaţie fără elemente ar-

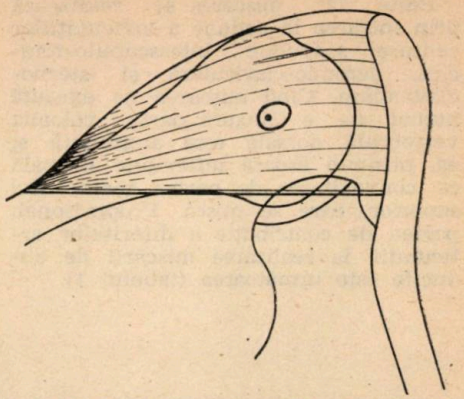


Fig. 1. Schema articulaţiei umărului văzută din faţă. Zona ovoidă în care se deplasează axul biomecanic antero-posterior

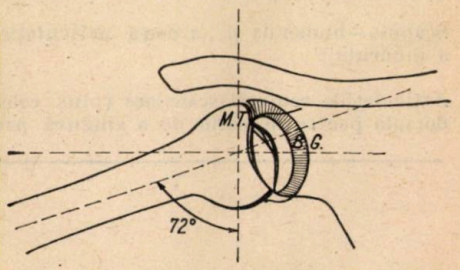


Fig. 2. Schema articulaţiei umărului văzută din faţă. In abducţie de 72°, Marele trohanter (M.T.) se loveşte de porţiunea superioară a buretelui glenoidian (B.G.) şi mişcarea se blochează.

ticulare tipice, adică o **sissarcoză.** Suprafaţa articulară superioară este reprezentată de faţa inferioară concavă a acromionului şi deltoidului. Suprafaţa articulară inferioară este reprezentată de capsula superioară a articulaţiei scapulo-humerale şi de marea tuberozitate a humerusului. Spaţiul dintre cele două suprafeţe articulare este umplut cu ţesut conjunctiv lax şi este practic împărţit în două etaje, de un veritabil disc, alcătuit din tendoanele supraspinosului, subspinosului şi subscapularului. Experimentul a demonstrat că dacă se desfiinţează această „articulaţie", prin suturarea acromionului şi a ligamentului coraco-humeral la discul alcătuit din tendoane, mişcările umărului se reduc ca amplitudine, la jumătate. Blocajul reumatic al acestei articulaţii, ca în „periartroza scapulo-humerală", duce la instalarea a ceea ce anglo-saxonii denumesc „Frozen-Schoulder", adică umăr îngheţat, umăr fără mişcări.

Peste 72°, mișcarea se realizează prin intrarea în acțiune a articulațiilor centurei scapulare: interscapulo-toracica, acromio-claviculara și sterno-claviculara. Cînd mișcarea se execută numai de o singură parte, coloana vertebrală dorsală este angrenată și ea, printr-o ușoară inflexiune laterală cu convexitatea de partea membrului superior, care se mișcă. Proporțional, partea de contribuție a diferitelor articulații la realizarea mișcării de abducție este următoarea (tabelul 1).

tebrală cu aproximativ 45°. Omoplatul poate ajunge astfel, să nu mai fie situat în plan frontal, ci într-un plan oblic, îndreptat dinăuntru — în afară și dinapoi — înainte cu 30°, plan care poate fi denumit **„planul omoplatului"** și care permite o mișcare de abducție maximă a brațului (de 152° după STEINDLER). În mișcarea de ridicare a brațelor prin lateral în sus, omoplatul nu ajunge însă în acest plan, care oferă posibilități maxime de abducție.

Tabelul 1

Articulația	Amplitudinea de mișcare	
	În grade	Procentual
Scapulo—humerala și „a doua articulație a umărului"	72°	40%
Articulațiile centurei scapulare (plus coloana dorsală pentru mișcările de o singură parte)	180°	60%
Total	180°	100%

După cum se vede, 60 la sută din amplitudinea totală a mișcării se datorește nu scapulo-humeralei, ci articulațiilor centurei scapulare. Alunecarea centurei scapulare pe torace și orientarea ei diferită, în raport cu necesitățile de mișcare este posibilă, în primul rînd, datorită mobilizării unei alte sissarcoze a corpului omenesc și anume a articulației interscapulo-toracice. Această articulație, fără elemente articulare tipice, permite deplasarea amplă a omoplatului pe torace, datorită spațiilor celulare inter-musculare (interserato-scapular și interserato-toracic), aflate între fața anterioară a omoplatului, dublată de mușchiul subscapular și fața externă a coastelor și mușchilor intercostali (fig. 3). Omoplatul se deplasează pe torace lateral și concomitent execută o mișcare de basculă, în jurul unui ax antero-posterior, situat în apropierea unghiului său supero-intern. În felul acesta, unghiul supero-extern al omoplatului cu cavitatea glenoidă se ridică și se orientează lateral și înainte, iar unghiul inferior se depărtează de coloana ver-

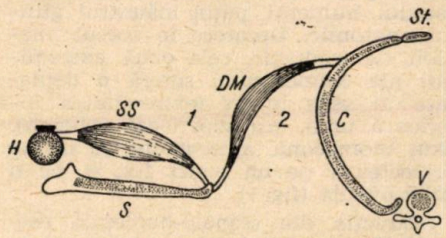


Fig. 3. Schema articulației interscapulo-toracice, văzută de sus (omoplatul este desenat mult în afară). V = corp vertebral, C = coastă, St = stern, S = omoplat, H = humerus, SS = subscapular, DM = dințat mare, 1 = spațiu interserato-scapular și 2 = spațiu interserato-toracic.

Mobilizarea centurei scapulare nu ar fi posibilă fără intrarea în acțiune și a celorlalte articulații ale ei — acromio-claviculara și sterno-claviculara. În articulația acromio-claviculară, care este o artrodie cu un grad de libertate, se produc mișcări de alunecare, pe o amplitudine de 18° (13%) în jurul unei axe biomecanice reprezentate de ligamentele extrinseci ale articulației

(ligamentele coraco-claviculare). Acromio-claviculara permite o deplasare mai adaptată a omoplatului pe torace. Dacă ea nu ar exista, omoplatul ar trebui să se îndepărteze de torace, pentru a se putea deplasa.

Articulaţia sterno-claviculară, care este o diartroză selară (prin îmbucătură reciprocă) cu trei grade de libertate, permite mişcări de ridicare şi coborîre, proiecţie înainte şi înapoi şi de circumducţie a claviculei în jurul unui ax biomecanic antero-posterior ce trece la nivelul inserţiei costale a ligamentului costo-clavicular, ligament ce trebuie considerat adevăratul pivot în jurul căruia se realizează mişcările centurei scapulare şi ale membrului superior.

În jurul acestui ligament costo-clavicular, extremităţile claviculei se deplasează concomitent, dar în sens invers, printr-un mecanism de basculă (fig. 4). Prin acest mecanism, extremitatea externă a claviculei urcă în

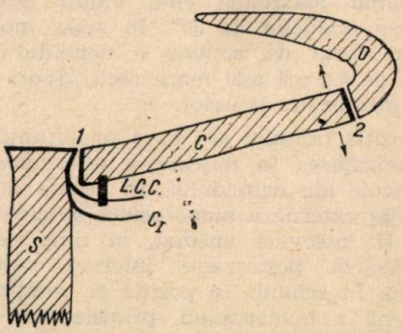


Fig. 4. Mişcarea de basculă (în plan frontal) a claviculei. S = stern, C = claviculă, O = omoplat, CI= prima coastă, L.C.C. = ligament costo-clavicular, 1 = articulaţia sterno-claviculară, 2 = articulaţia acromio-claviculară.

timpul abducţiei braţului cu 8—10 cm, în timp ce extremitatea internă a claviculei coboară cu cîţiva milimetri. În plus, în abducţia braţului, aşa cum au arătat INMANN şi colaboratorii, clavicular prezintă şi o uşoară mişcare de rotaţie în sus şi înapoi, în jurul axului ei lung.

Extremitatea medială a claviculei reprezintă astfel singurul punct stabil de sprijin al centurei scapulare şi membrului superior pe torace, iar ligamentul costo-clavicular se dovedeşte a fi pivotul principal în jurul căruia se execută toate mişcările centurei scapulare. Datorită faptului că întreaga centură scapulară are un singur punct de sprijin, iar omoplatul basculează liber la celălalt capăt al centurei, deplasările lui au fost, pe bună dreptate, comparate de DUMAS şi RENAULT, cu acelea ale unui săritor cu prăjina. Dacă se inversează figura 4, se poate imagina omoplatul (0) ca fiind săritorul, clavicula (C) ca fiind prăjina şi articulaţia sterno-claviculară (1), ca fiind cutia de înfigere a prăjinei.

Lanţul muscular. Acţiunea mobilizatoare se propagă de la centru spre periferie. Centura musculară din jurul centrului de greutate al corpului se contractă prima şi apoi acţiunile lanţurilor musculare (fixatoare ale centurei scapulare, ridicătoare ale centurei scapulare, abductoare, extensoare şi rotatoare în afară ale membrelor superioare) se succed şi se completează. Grupele musculare agoniste îşi iau puncte fixe pe capetele centrale de inserţie, se contractă izotonic, apropiindu-şi capetele de inserţie şi acţionează astfel asupra segmentelor prin capetele lor periferice. Din toate aceste grupe musculare ne vom referi numai la muşchii abductori ai braţului (tabelul 2).

Acţiunea deltoidului este complexă. În totalitatea lui, dacă ia punct fix pe inserţiile centrale de pe centura scapulară este un abductor al braţului. Contracţiile izolate ale celor trei fascicole au însă acţiuni diferite. Fascicolul anterior (clavicular) proiectează braţul înainte, fascicolul mijlociu (acromial) este abductor prin excelenţă, iar fascicolul posterior (spino-scapular) proiectează braţul înapoi. Acţiunea combinată a fascicolului anterior şi a celui posterior realizează o mişcare de adducţie deci antagonistă celei a fascicolului mijlociu (fig. 5) şi, în acelaşi timp, menţin ca un frîu în timpul mişcării de abducţie, direcţia de ascensiune a braţului în plan strict medio-frontal. Peste o amplitudine de abducţie de 60°, fascicolul anterior şi cel posterior devin din adductoare, abductoare, însumîndu-şi forţa lor forţei abductoare a fascicolului mijlociu.

Deşi prezintă o inervaţie unică (nervul circumflex), deltoidul nu se comportă deci în timpul mişcării de abducţie ca un tot, fascicolele lui interve-

Tabelul 2

Mușchiul	Inserția	
	Centrală	Periferică
Deltoidul	Claviculă, Acromion Spina omoplatului	Amprenta deltoidiană a humerusului
Supraspinosul	Fosa supra—spinoasă omoplat	Marea tuberozitate a humerusului
Bicepsul brahial (lunga porțiune)	Foseta supra—glenoidiană omoplat	Tuberozitate bicipitală radius

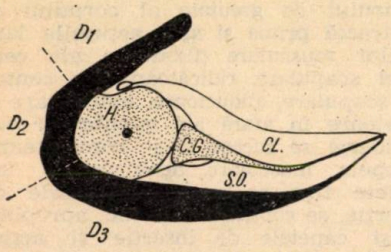


Fig. 5. Secțiune transversală prin articulația umărului. H = humerus, C.G. = cavitate glenoidă, Cl. = claviculă, S.O. = spină omoplat, D_1 = fascicolul anterior al deltoidului, D_2 = fascicolul mijlociu al deltoidului, D_3 = fascicolul posterior al deltoidului.

nind în moduri și cu intensități diferite. Pentru R. FICK, deltoidul prezintă nu trei, ci șapte fascicole distincte ca acțiune, deoarece în fascicolele clasice anterioare și posterioare există fibre situate fie în afara, fie înăuntrul axei mișcării de abducție. Fascicolul clasic anterior se împarte astfel în fascicolele I și II, fascicolul clasic mijlociu reprezintă fascicolul III, iar fascicolul clasic posterior se împarte în fascicolele IV, V, VI și VII. Pînă la 60° amplitudine de mișcare, intervin fascicolele II, III și IV ale lui FICK, deci, fascicolul clasic mijlociu și fascicolele imediat anterioare și posterioare acestuia. Peste 60°, porțiunile I și V (care sub 60° sînt adductoare) devin și ele abductoare, astfel capacitatea de acțiune a mușchiului crește.

Studiile electromiografice efectuate recent de J. J. COMTET și Y. AUFFRAY au arătat că, în mișcarea de abducție pură (deci în plan mediofrontal), ca și în mișcarea de abducție în „planul omoplatului", intră în acțiune întîi fascicolele III și IV, apoi fascicolul II și numai spre sfîrșit fascicolele V și VI.

V. T. INMANN și colaboratorii au stabilit modificările forței de acțiune a deltoidului. Aceasta crește progresiv, atingînd maximum cînd brațul este într-o abducție de 90°. În acest moment forța de acțiune a deltoidului este de 8,2 ori mai mare decît greutatea membrului superior.

Poziția brațului are și ea importanță în angajarea în mișcare a diferitelor fascicole ale deltoidului. În poziția de rotație externă a humerusului, fascicolul II intervine imediat, în timp ce fascicolele posterioare intervin mai tîrziu. În schimb, în poziția de rotație internă a humerusului, primele fascicole care intervin să ajute fascicolul mijlociu sînt fascicolele posterioare. În ridicarea brațelor prin lateral în sus, care se însoțește de o rotație externă progresivă, acționează pe primul plan fascicolele posterioare.

Mușchiul supraspinos, luîndu-și punct fix de inserție pe capătul central (în fosa supraspinoasă a omoplatului), apropie prin contracția sa marea tuberozitate a humerusului de buretele glenoidian, dirijează în jos capul humeral și favorizează, astfel, alunecarea masivului tuberozitar humeral, pe sub planșeul acromial, menținînd totuși în raporturi normale cele două extremități osoase articulare ale scapulo-humeralei. În rupturile de tendon supraspinos, s-a descris un semn

radiologic semnificativ din acest punct de vedere : radiografia de față a umărului, făcută cu brațul în abducție arată o ascensionare a capului humeral sub bolta acromio-claviculară (semnul lui LECLERQ). Rolul principal al supra-spinosului este, deci, de a menține capul humeral într-o poziție convenabilă, nepermițînd nici luxația lui în sus, nici eventuala lui luxație în jos (cum afirmă DUCHENNE DE BOULOGNE), prin punerea în tensiune a părții superioare a capsulei articulare scapulo-humerale (DAURTY și GOSSET).

Rolul supraspinosului în mișcarea de abducție propriu-zisă este încă controversat. Studiile electromiografice au demonstrat că activitatea mușchiului este maximă la o amplitudine de abducție de 60—90°. După GODMAN, el ar acționa ca un „starter al abducției" și ar realiza abducție numai pe primele 10° amplitudine, mișcarea fiind apoi preluată și continuată de deltoid (fig. 6). S-a recomandat chiar un semn clinic pentru diagnosticarea rupturei de supraspinos : impotența de abducție pe primele 10°, cu menținerea posibilității de abducție de la 10° în sus, ar indica o ruptură de supraspinos. Observațiile noastre clinice nu au confirmat valoarea acestui semn, în niciunul din cazurile de rupturi de supraspinos.

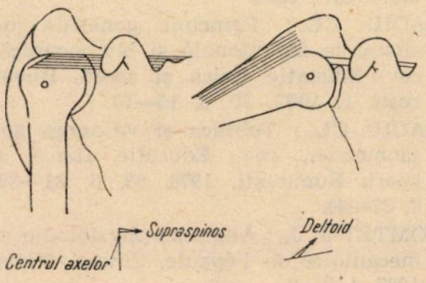


Fig. 6. Mecanismul abducției după Godman. Mișcarea este inițiată de supraspinos și preluată de deltoid.

Dar, supraspinosul poate chiar singur, în afara deltoidului, realiza o mișcare de abducție completă. Excitația faradică a lui produce o abducție de amplitudine egală cu aceea a deltoidului (DUCHENNE DE BOULOGNE). Se citează în literatura medicală cazuri de bolnavi cu paralizii totale de deltoid, care puteau efectua mișcări de abducție complete, numai cu ajutorul supra-spinosului (DUCHENNE DE BOULOGNE, J. CREYSSEL și colab). Pe de altă parte, s-a constatat că scoaterea din funcțiune a supraspinosului, prin anestezierea nervului supra-scapular, permite totuși o mișcare de abducție de o amplitudine normală, dar durata în timp a posibilităților de mișcare scade (B. VAN LINGE și J. D. MULDER).

Supraspinosul ar avea deci, în cadrul mișcării de abducție, două roluri : unul de menținere a contactelor normale dintre extremitățile osoase articulare și altul cantitativ, de însumare la forța de acțiune a deltoidului.

Lunga porțiune a bicepsului brahial are rol secundar ca mușchi abductor al brațului, dar deosebit de interesant din punct de vedere al realizării mișcării integrale. Bicepsul brahial este un mușchi biarticular, care trece peste două articulații — a umărului și a cotului. Luîndu-și punct fix de inserție pe capătul lui central, în foseta supraglenoidiană a omoplatului, el este un ajutător al abductorilor principali ai brațului, deltoidul și supraspinosul și un ajutător al supraspinosului în acțiunea lui de punere în tensiune a capsulei articulare și în menținerea contactului normal dintre extremitățile articulare scapulo-humerale. Prin capul lui distal, care se inseră pe tuberozitatea bicipitală a radiusului, acționează însă concomitent și asupra antebrațului pe care îl supinează, pînă la atingerea poziției de supinație maximă, care se asociază abducției brațului.

Acțiunea pîrghiilor. Segmentele angajate în mișcarea de ridicare a brațelor prin lateral în sus (centură scapulară, braț, antebraț și mînă) acționează în cadrul lanțului cinematic deschis, ca pîrghii de gradul III, deci ca pîrghii de viteză. Din lanțul de pîrghii care intervin, ne vom referi numai la cea mai importantă și anume pîrghia brațului (fig. 7).

Centrul de greutate al membrului superior în mișcare este plasat imediat

deasupra cotului, în punctul B. Forțele gravitaționale care acționează asupra centrului de greutate B sînt echilibrate și învinse de forța de acțiune a deltoidului D, a cărei direcție este reprezentată de linia AD dintre inserția pe amprenta deltoidiană (A) și vîrful trohiterului (T). Vîrful trohiterului (T) reprezintă hipomoclionul (scripetele de reflexie) al deltoidului. Forța de acțiune a deltoidului se descompune la

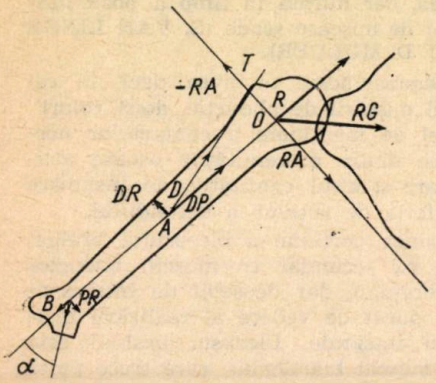


Fig. 7. Mecanismul pîrghiei brațului în mișcarea de abducție. Amplitudinea mișcării alfa = 60°. D = amprenta deltoidiană, T = vîrful trohiterului, hipomoclionul deltoidului, DT = direcția de acțiune a deltoidului, P = Centrul de greutate al membrului superior, DR = compozanta perpendiculară a lui D, DP = compozanta axială a lui D, RG = reacția de opunere a gleznei, RA = acțiunea mușchiului supraspinos.

nivelul amprentei deltoidiene în compozanta DR, perpendiculară pe axa lungă a humerusului, care realizează ridicarea brațului și în compozanta DP, ce acționează în lungul axei lungi a humerusului. Ultima compozantă se descompune și ea în două : o forță RG, care aplică capul humeral în cavitatea glenoidă, atinge maximum la 90° abducție și o forță RA, ce tinde să împingă capul în sus și care atinge maximum la 60°.

Calculul forțelor care se exercită asupra extremității superioare a humerusului în abducție de alfa = 60°, ar rezulta, după J. J. Comtet și Y. Auffray, din următoarele formule :

$$PR = P \sin alfa$$
$$DR = 2\ P \sin alfa$$
$$R = DP—P \cos alfa$$

Deși formulele nu pot fi considerate integral exacte, deoarece se consideră că AO = AB, ceea ce plasează amprenta deltoidiană exact în mijlocul diafizei humerale, ele reușesc totuși să dezvăluie că forța R tinde să luxeze umărul în sus și înainte, și că acestei forțe i se opun forțele antagoniste RG (reacția glenei) și RA (acțiunea mușchiului supra-spinos și a celorlalți rotatori ai humerusului).

Mișcarea de coborîre a brațelor. Revenirea la poziția inițială se realizează printr-o mișcare de adducție a membrelor superioare, însoțită de o mișcare de rotație internă și de pronație, prin intrarea în acțiune a acelorași lanțuri osteo-articulare, pîrghii și chiar lanțuri musculare. Primul impuls este dat într-adevăr de adductorii umărului (pectoral mare, dorsal mare, rotund mare, rotund mic, subscapular, coracobrahial etc.), dar apoi membrele superioare coboară datorită greutății lor și acțiunii forțelor gravitaționale, revenind tot grupelor abductoare ale umărului rolul de a controla și grada mișcarea, prin contracții izometrice.

BIBLIOGRAFIE

BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. CNEFS, București, 1968.

BACIU CL. : Principii generale de anatomie funcțională și biomecanică, rev. Educație fizică și sport, București, 1, 1967, 20, 3, 15—18.

BACIU CL. : Tehnica și valoarea goniometriei, rev. Educație fizică și sport, București, 1970, 23, 6, 31—39, 7, 37—44.

COMTET J. J. : Anatomo-physiologie et mecanique de l'épaule, Cinese, Paris, 1967, 4, 3—9.

COMTET J. J., AUFFRAY Y. : Physiologie des muscles élevateurs de l'épaule, rev. de Chir. Orthopedique, Paris, 1970, 56, 2, 105—117.

DUCHENNE de BOULOGNE : Physiologie des mouvements, Ballíere, Paris, 1867.

HIDVEGI E. : Contribuțiuni la problema anatomiei funcționale a arti-

culației umărului, Kiserletes Orvostudomany, Budapesta, 1954, 2, 137.

INMANN V. T., SAUNDER S. M., LEROY C., ABBIOT : Observations on the function of the shouder joint, Journ. of Bone and Joint Surgery, 1944, 26, 1—29.

JOHNSTON T. B. : The mouvements of the shoulder-joint, a plea for the use of the „plane of the capsula" as a plane of reference for mouvements occuring at the humero-scapular joint, Britisch Journ. of Surgery, London, 1937, 25, 52—260.

LATARJET M., BOUCHET A. : Considerations sur le mouvement d'élevation du bras à la verticale, Bulletin de l'Association des Anatomistes, Paris, 1963, 221—228.

PIZON P. : Osteometrie scapulo-humerale, La Presse Medicale, Paris, 1959, 40, 1, 531.

VAN LINGE B., MULDER J. D. : Fonction of the supra-spinatus muscle and its realtion to the supraspinatus syndrome, Journ. of Bone and Joint Surgery, 1963, 45, B, 750—755.

VEISSENBACH R. J., PIZON P. : Morphologie de l'épaule et periarthrite scapulo-humerale, rev. du Rhumatisme, Paris, 1951, 18, 9, 447—455.

C. BACIU : Elévation des bras du dessus de la tête par mouvement latéral. Etude anatomo-biomécanique (modèle d'analyse)

L'élévation des bras au dessus de la tête par mouvement latéral, est un mouvement aparemment simple, qui s'exécute fréquemment dans une large série d'exercices physiques. Son étude anatomo-fonctionnelle et biomécanique est particulièrement complexe. Pour la réalisation du mouvement sont mobilisés tous les segments, les chaînes osteo-articulaires, les chaînes musculaires et les leviers du tronc, les membres inférieurs et les membres supérieurs. La caractéristique du mouvement est pourtant représentée seulement par le mouvement d'abduction du bras en plan medio-frontal, sur lequel l'auteur a concentré son étude.

Les 8 planches illustrent les moments les plus importants du mouvement.

C. BACIU : Laterally rising arms

An Antomo-Biomechanical Study — a model of analysis

Laterally raising arms is apparently a simple motion, frequently practised in physical drills. Its anatomo-biomechanical examination proves to be very complex. The motion entails all segments, the osteo-articular chains, the muscle chains, the levers of the trunk, the upper and lower limbs. Its characteristic is the medially-frontally abduction motion of the arm on which the author focussed his attention.

Eight adjoining schemes feature the most important notions of the motion.

OPINII CONSULTAȚII

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S. — București

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (II)*)

1. PROBLEMELE GENERALE ALE CERCETĂRII ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE

1.3. **Cercetarea și cunoașterea științifică**

Sistemul cunoștințelor unui domeniu oarecare de activitate, concretizat în idei, concepte, legi etc., este rezultatul generalizării și abstractizării datelor realității concrete. Procesul cunoașterii umane constă din reflectarea în mintea noastră a acestei realități, începînd cu aspectele ei senzoriale — pe care le percepem imediat, prin simțuri — și terminînd cu legitățile de dezvoltare și devenire, care se dezvăluie gîndirii.

Cercetarea științifică urmărește adîncirea și extinderea cunoștințelor noastre într-o anumită direcție, într-un anumit domeniu, atît pe plan senzorial cît și rațional. Cunoașterea mai precisă, exactă și adecvată a fenomenelor ne permite anticiparea și construirea viitorului.

Cercetarea științifică se supune integral legilor epistemologiei, urmărind cunoașterea realității conform definirii leniniste a acesteia. („De la intuirea vie la gîndirea abstractă și **de la ea la practică** — aceasta este calea dialectică a cunoașterii **adevărului,** a cunoașterii **realității obiective" 2, p. 140).**

Unitatea dialectică a treptelor cunoașterii ca și rolul pe care-l are practica — izvor și criteriu de verificare a justeței reflectării — se obiectivează în cercetarea științifică prin etapele (fazele) ei și chiar prin diferențierea nivelurilor calitative. Avem astfel cercetări cu caracter de constatare (observare, înregistrare, descriere), precum și cercetări cu caracter de abstractizare, de formulare de ipoteze și legi. Așa cum nu se poate trasa net

*) Prima parte a apărut în nr. 2/1971 al revistei noastre.
N. A. Numerotarea capitolelor și subcapitolelor corespunde programei publicate la începutul ciclului de articole.

granița dintre cercetarea fundamentală și aplicativă, tot așa, nici în ce privește caracterul concret sau abstract al cercetării, nu i se pot fixa limitele.

Menținînd ideea unității treptelor cunoașterii, vom putea spune că cercetările de constatare sînt mai facile. Înregistrarea unor date privitoare la dezvoltarea fizică sau motrică a unor eleve de diferite vîrste și din diferite medii nu prezintă dificultăți metodologice. Datele recoltate vor putea fi utilizate pentru compararea cu ele atît a unor elevi cît și a unor clase, precum și — în perspectivă — pentru analiza cauzelor și condițiilor care generează anumite particularități ale dezvoltării fizice sau motrice a elevilor.

De la aceste cercetări concrete, de constatare — care pot fi și de verificare a rezultatelor obținute de alții — la cercetări de experimentare, cu ipoteze, nu este decît un pas. Este de la sine înțeles că nici o cercetare, de orice nivel sau caracter, nu se poate dispensa de datele concrete, de fapte înregistrate fidel, exact, în dinamica și interacțiunea lor.

În final, cercetarea științifică adîncește cunoașterea, se apropie de esența fenomenelor, prin **explicarea** acestora, prin descoperirea **cauzelor** și a **mecanismelor** după care se produc, prin stabilirea factorilor determinanți, prin formularea regulilor sau legilor de manifestare a acestora.

Înțelegerea faptului că cercetarea științifică se prezintă la diferite niveluri (de pretenție și realizare) justifică și **nivelurile de calificare** ale celor care se ocupă de cercetare. A cerceta un fenomen nu înseamnă neapărat a descoperi ceva nou. O cunoaștre mai exactă, o descriere mai sistematică, înțelegerea interrelațiilor dintre factorii determinanți, pot fi oricînd rezultate ale unei cercetări, cu folos pentru practică. Între **ucenicie și măiestrie în munca de cercetare** se întinde o scară cu multiple trepte pe care specialistul în educația fizică o poate parcurge, procedînd sistematic și cu răbdare.

1.4. **Scientica — știință despre știință. Clasificarea științelor**

1.4.1. Nu vom insista asupra acestei probleme, apărută destul de recent, prin care oamenii de știință își unesc eforturile de generalizare a ideilor, principiilor și metodelor elaborate în decursul istoriei de cercetările din cele mai variate domenii. În cuprinsul științei despre știință vom afla sintezele istoriei, filozofiei, sociologiei, psihologiei, economiei, științei politice, analizei operaționale și altele, a științelor exacte, tehnicii, medicinei etc. (D. J. De S. Price), nu ca sumă, ci ca un întreg, care ne oferă o viziune de ansamblu asupra trecutului și viitorului activității științifice. O bună parte a unor postulate ale științei despre știință ne dau încredere în încercarea de a privi și știința educației fizice și sportului, ca pe un întreg, cu specificitate proprie.

1.4.2. În legătură cu clasificarea științelor ne vom limita, de asemenea, în a sublinia că dezvoltarea progresivă a cunoașterii realității de către om determină și desele schimbări ale schemelor de clasificare a acestora. După cum a arătat Fr. Engels (1. p. 226), fiecare știință cercetează o anumită formă sau o serie de forme de mișcare conexe, trecînd de la una la alta. În epoca următoare au fost numeroase încercările de a propune o clasificare a științelor de pe pozițiile materialismului dialectic, privind mișcarea în formele ei simple și complexe, în trecerea de la unele la celelalte, în fenomenele de interacțiune pe care le cuprind, cunoscînd însă în același timp că nici o clasificare nu poate epuiza formele de existență a materiei.

În ce privește problemele noastre, ne interesează locul unde se poate plasa știința educației fizice și sportului în clasificarea științelor, luînd ca reper schema propusă de U. Tomin (8, p. 39).

Ocupîndu-se de perfecționarea ființei corporale a omului, de optimizarea sau maximalizarea performanțelor sale, știința educației fizice și sportului este evident la punctul de intersecție a mai multor științe care studiază omul.

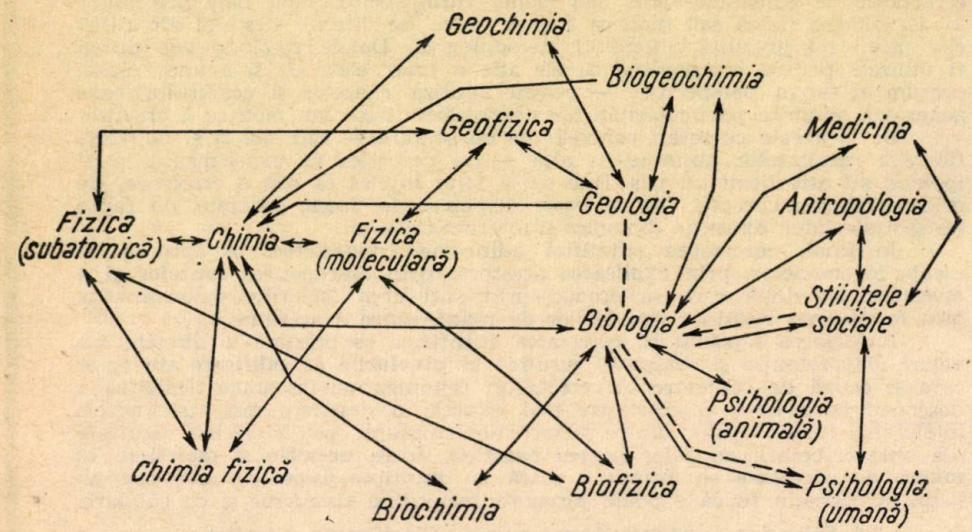
Înțelegerea locului ocupat de știința noastră în sistemul general al celorlalte științe ne ajută să ne explicăm caracterul inter- și multi-disciplinar al cercetărilor domeniului său, ca și necesitatea de a aborda problemele sale din aceste puncte de vedere.

2. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL — CA ȘTIINȚĂ

2.1. **Caracteristicile științei**

Dezvoltarea impetuoasă a mișcării sportive din întreaga lume, ca și atenția tot mai mare acordată educației fizice și în general activităților cor-

SCHEMA CLASIFICĂRII ȘTIINȚELOR, DUPĂ U. TOMIN



porale pe plan social, ca mijloace de întregire a formării personalității umane și totodată de contracarare a efectelor negative ale urbanizării, automatizării și lipsei de mișcare pe care ele le generează, a dus și la apariția unor păreri — e drept pentru început izolate — cu privire la necesitatea considerării științei educației fizice.

Evident că numai în condițiile în care aceasta întrunește niște caracteristici esențiale poate fi considerată drept știință.

J. D. Bernal consideră că definirea științei este o întreprindere dificilă și că o caracterizare și descriere amănunțită, cuprinzătoare, este cea mai indicată. După el știința poate fi considerată : 1. instituție ; 2. metodă ; 3. acumulare de cunoștințe transmise prin tradiție ; 4. factor important în menținerea și dezvoltarea producției ; 5. unul din cei mai puternici factori în formarea convingerilor și atitudinilor față de univers și față de om (4, p. 6—7).

Majoritatea celor care se ocupă de filozofia, sociologia și psihologia științei sînt de acord în a considera știința ca un ansamblu de **cunoștințe sistematice** referitoare la un **domeniu** anumit, dobîndite prin **metode obiective,** prin activitatea unor **specialiști** și care (cunoștințele) generalizate, exprimînd **legitățile** domeniului sînt **aplicate** în practică, servind progresului.

2.2. **Fundamentarea științifică a educației fizice și sportului**

Despre o fundamentare cu caracter științific a educației fizice se poate vorbi încă din antichitate, cînd unele precepte ale medicinei și pedagogiei serveau de ghid în organizarea și efectuarea exercițiilor corporale. Evident că progresele realizate în studiile biologice și sociale — inclusiv în psihologie și pedagogie — au influențat permanent educația fizică și apoi și practica sporturilor. Istoria mai recentă ne indică o activă influențare a activității de educație fizică și sportivă de către medicină (la începutul secolului nostru, de exemplu cercetările de fiziologie și biomecanică) și, apoi de către pedagogie. Abia în ultimii ani s-a realizat o sprijinire mai puternică a acestor activități de către datele psihologiei și sociologiei. Aceste științe au studiat și fundamentat activitatea **omului,** care practică exercițiile corporale și sportive **din afară,** mai ales din necesitățile lor — de cunoaștere a manifestărilor omului

și în această activitate. Astăzi, problema se pune de a realiza acea cercetare, care să pornească **dinăuntru** și de la nevoile proprii acestei activități. Este ceea ce își propune să realizeze știința educației fizice și sportului.

2.3. Știința educației fizice și sportului ca sistem de cunoștințe, teorie, ipoteze și metode în domeniul perfecționării ființei umane

Nu vom dezvolta argumentele în favoarea constituirii științei educației fizice și sportului, întrucît am făcut-o cu alte prilejuri (5, 7) ; sistemul cunoștințelor domeniului educației fizice și sportului se lărgește și diversifică, constituind adevărata teorie a acestei științe, structurată nu după modelul altei discipline, ci după propriile linii de forță și necesități (în ultimii ani s-au înmulțit și încercările de unificare a terminologiei, care reflectă tocmai sinteza acestei teorii). În acest sistem de cunoștințe sînt unificate, integrate și acele rezultate ale cercetărilor altor discipline (biochimia, biomecanica, fiziologia, medicina, pedagogia, sociologia, psihologia etc.), folosite în cadrul și pentru nevoile activității specifice educației fizice și sportului. Firesc, în cercetarea domeniului s-au formulat și se formulează **ipoteze,** se fac investigații folosindu-se **metode și tehnici adecvate** fenomenelor respective (mișcarea corporală, adaptarea la efort, dezvoltarea și perfecționarea somato-funcțională, învățarea tehnicii și tacticii ș.a.).

La ora actuală întîlnim în domeniul nostru de activitate trei feluri de cercetări :

a) cercetări unidisciplinare, din punctul de vedere al unei științe (biologie, pedagogie — didactică și metodică —, sociologie ș.a.) ;

b) cercetări multidisciplinare, în care fenomenul este cercetat **simultan, dar paralel** de către reprezentanți ai diverselor științe ;

c) cercetări interdisciplinare, în care investigația se adresează unor **aspecte** variate, prin metode complexe, în final realizîndu-se o **sinteză** în care fiecare ramură de știință contribuie prin specificul său.

Ca **știință integrativă,** dar încă în curs de constituire, știința educației fizice și sportului va apela în continuare la aportul științelor particulare și în mod individual, și va încerca totodată sinteze tot mai cuprinzătoare, pluridisciplinare și interdisciplinare.

Această particularitate justifică faptul că vom apela, în prezentarea problemelor de metodologie a cercetării științifice din educația fizică, în afara datelor metodologiei materialist-dialectice, la cele ale diferitelor științe biologice și sociale. Prin natura obiectului pe care-l slujește, specialistul în educație fizică și sport trebuie să adopte un punct de vedere multilateral în investigația științifică a domeniului.

BIBLIOGRAFIE

1. FR. ENGELS : Dialectica naturii, Ediția a III-a, Ed. politică, București 1966.
2. V. I. LENIN : Caiete filozofice, E.S.P.L.P., București, 1956.
3. APOSTOL P. : Experiment și cunoaștere, Ed. științifică, București, 1958.
4. BERNAL J. D. : Știința în istoria societății. Ed. politică, București, 1964.
5. EPURAN M. : Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, nr. 10/1969.
6. D. J. DE S. PRICE : Știința despre știință, în volumul Știința despre știință, Ed. politică, București, 1968.
7. TEODORESCU L. ; EPURAN M. : Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului, Studii și cercetări I.E.F.S. nr. 6, 1968.
8. TOMIN U. : Clasificarea formelor de existență a materiei și clasificarea științelor. Dialectica metodelor în cercetarea științifică, în Vol. I. Dialectica metodelor în cercetarea științifică, Ed. științifică, București, 1966.

M. EPURAN : Problèmes généraux de la recherche dans le domaine de l'éducation physique

Sur un fondement scientifique de l'éducation physique on peut discuter en commençant par l'antiquité, quand certains préceptes de la médecine et la pédagogie servaient comme guide dans l'organisation et l'exécution des exercices corporels. L'histoire plus récente nous indique une influence active de l'activité d'éducation physique et sportive, de la médecine et ensuite de la pédagogie. Seulement au cours des dernières années on a réalisé une aide plus puissante de ces activités sur les données de la psychologie et de la sociologie. Le problème se pose de réaliser actuellement la recherche qui ait comme point de départ aussi les propres besoins de cette activité.

A l'heure actuelle nous rencontrons dans le domaine de l'éducation physique et sportive, trois sortes de recherches :

a) des recherches unidisciplinaires,
b) des recherches multidisciplinaires,
c) des recherches interdisciplinaires

La science de l'éducation physique et du sport, comme science intégrative fera appel, par la suite, à l'apport des sciences particulières et de façon individuelle à des synthèses de plus en plus pluridisciplinaires et interdisciplinaires.

En conclusion, le spécialiste en éducation physique et sport doit adopter un point de vue multilatéral dans l'investigation scientifique du domaine.

M. EPURAN : General problems of the physical education investigations

Already in ancient times physical education was scientifically substantiated, some precepts of medicine and pedagogy served as guides in the organization of physical exercises. History points out to the influence over physical education and sports of medicine and pedagogy. Only in recent times these activities have been supported by psychology and sociology. Today the attention is foccused on research, which should start from and cover the own requirements of this activity.

At present three kinds of investigations are carried out in the domain of physical education and sports :

— one-discipline research work
— multi-discipline research work
— inter-discipline research work

The science of physical education and sports will further address to the contribution of particular sciences and individually to ever more comprehensive multi-discipline and inter-discipline syntheses.

In conclusion, the specialist of physical education and sports should adopt a multilateral viewpoint in the scientific investigation of the domain.

FILE
DE
ISTORIE

PAGINI DIN ISTORIA SPORTULUI MUNCITORESC (1924—1933) (II)

TEODOR POPESCU
ALEXANDRU TĂNĂSESCU

Cercetători ştiinţifici la Institutul de studii istorice şi social-politice de pe lîngă C.C. al P.C.R.

Trecerea în ilegalitate a Partidului Comunist Român şi a organizaţiilor aflate sub directa sa îndrumare (între care şi a Asociaţiei sportive muncitoreşti „Prietenii naturii") nu a însemnat abandonarea de către mişcarea comunistă şi muncitorească din ţara noastră a problemelor sportului muncitoresc.

În acest scop, foştii activişti şi membri ai Asociaţiei „Prietenii naturii", urmărind, la indicaţiile partidului, îmbinarea luptei legale cu cea ilegală, au pătruns în asociaţiile sportive muncitoreşti legale, purtînd în acestea cuvîntul partidului şi imprimîndu-le o ţinută mai combativă.

Astfel, în perioada care a urmat, din iniţiativa comuniştilor şi a altor militanţi ai mişcării muncitoreşti din România, care activaseră în grupările sportive ale Asociaţiei „Prietenii naturii" au luat fiinţă cluburi sportive muncitoreşti ca : „Amicii naturii", „Grafica" (denumită ulterior „Stăruinţa"), „Titanul", „Furtuna", „Prometeu", „Spartacus", „Sportul muncitoresc", „Clubul sportiv muncitoresc", „Gruparea sportivă a funcţionarilor" (această asociaţie sportivă activa pe lîngă sindicatele unitare ale funcţionarilor particulari din România). În Transilvania, vechile asociaţii sportive muncitoreşti din Timişoara, Arad, Reşiţa, Cluj, Gheorghieni, Lupeni, îşi continuau activitatea sub vechile denumiri : „T.M.T.E.", „A.M.T.E.", „Jiul" etc. În acest fel, măsurile poliţieneşti luate în 1924, de desfiinţare a Asociaţiei „Prietenii naturii", menite să împiedice activitatea revoluţionară din cluburile muncitoreşti, se dovedeau ineficace, lucru semnalat de altfel şi în adresa Secţiei a V-a a Marelui Stat Major, trimisă Direcţiei poliţiei şi Siguranţei generale, în care se arăta că sub alte denumiri „Prietenii naturii" îşi continua activitatea, desfăşurînd o intensă propagandă şi cîştigînd zilnic noi aderenţi.

În 1925, cu prilejul adunărilor generale ale grupărilor sportive muncito-

Sportul Muncitoresc

ECHIPA FEMENINĂ DE CROSS-COUNTRY, CÂȘTIGĂ CAMPIONATUL PE 1933. — SUCCESUL LA HAZENA. — SITUAȚIA ECHIPEI DE FOOT-BALL.

Un frumos succes a obținut echipa feminină de cross-country a Sportului Muncitoresc din Capitală, cucerind campionatul Ligei Munteniei. De remarcat că învingătoarele noastre au concurat pentru prima dată la acest gen de concurs.

Concursurile ordinei Sportului Muncitoresc

Evenimentul a produs senzație la Ligna sportivă bucureșteană, întrucât reprezentantele muncitorilor nici nu erau cotate printre cîștigătoarele posibile.

La desfășurarea probei învingătoarea Adina Mehedințeanu, care a sosit a doua, conducînd la majoritatea parcursului, a fost întrecută de către un coechipier de parcurs care îl ordonase un dinte greșit. Așa se explică faptul că învingătoarea nu a putut lua locul întîi.

Toate celelalte învingătoare au sosit în ordine, totalizînd cele mai puține punete și cucerind pe echipe campionatul regional de cross-country pe 1933.

Invitatul trofeu a fost cucerit de tot-cele noastre cari s'au plasat, din 20 de concurente, în ordinea următoare: a doua Adina Mehedințeanu, a treia Elena Marian, a cincea Eliza Barar.

HAZENA

In acelaș zi tovarășele noastre au mai cucerit o performanță și la hazena, învingînd pentru a doua oară „Stăruința" cu rezultatul de 1—0 (1—0). Și în acest sport organizația noastră din Capitală e mai tînără decît „Stăruința".

FOOT-BALL

Sportul Muncitoresc din Capitală, secția de foot-ball, a terminat campionatul de iarnă clasîndu-se primul din categorie, avînd următoarele întîlniri în clasament: 7 jucate: 6 cîștigate, 1 nul, 0 pierdute, 18 goaluri date, 4 primite — 13 puncte în clasament, clasîndu-se campion de iarnă.

Comitetul „Sportului Muncitoresc" roagă pe acestă cale pe tovarășii din Capitală, cari posedă instrumente muzicale și vor să facă parte din orchestră să trimită adresa lor în str. Iassy, 37, (I. M. S. E. R.), cu menționare pentru „Sp. Muncitoresc".

Facsimil din ziarul „Lumea nouă" din 26 XI 1933

reşti şi a alegerilor pentru noile comitete de conducere, au pătruns în ele o serie de militanți comuniști, lucru care îngrijora organele locale ale Ministerului de Interne, aflate în imposibilitatea de a dizolva noile asociații, întrucît acestea aveau statut de persoană juridică.

Deşi desființarea „Prietenilor naturii" a constituit o grea lovitură pentru mişcarea sportivă muncitorească, fiind lipsită de un for coordonator pe întreaga țară, activitatea sportivă muncitorească a continuat în cadrul cluburilor cu aceeaşi intensitate. Demn de relevat este şi fenomenul general din această perioadă de înființare a unor noi cluburi sportive muncitoreşti. În acest sens, este semnificativ anunțul din ziarul „Munca grafică" din 25 decembrie 1925, care informa despre începerea antrenamentelor secțiilor de gimnastică, box şi atletică uşoară, ale clubului sportiv „Grafico-Unite", în sala Institutului național de educație fizică, cu data de 5 februarie 1926. Acelaşi ziar, din 1 iunie 1926, anunța crearea, la Brăila, a clubului sportiv „Tiparul", care reunea muncitorii tipografi din oraş. Şi la Iaşi a luat ființă, în anul 1926, un club sportiv muncitoresc, a cărui secție de gimnastică îşi desfăşura antrenamentele în sala „Sport şi muzică" din localitate.

Între anii 1925—1927, în viața sportivă muncitorească se simțea nevoia unui for coordonator care, între altele, trebuia să dea şi o orientare generală

Stadionul muncitoresc din Bucureşti

deosebită sportului muncitoresc față de cel burghez. În fruntea acestei acțiuni se afla „Clubul muncitoresc" din Bucureşti. De altfel, presa muncitorească făcea o distincție netă între sportul burghez şi mişcarea sportivă muncitorească. Astfel, ziarul „Socialismul" din 1 mai 1926, blamînd sportul profesionist burghez, arăta în articolul **„Sport burghez şi sport muncitoresc" : „Facem sport nu pentru bani, nu pentru îmbogățirea unor subvenționari, ci pentru desfătarea noastră, pentru recreerea după o muncă migăloasă şi idiotizantă, facem sport de dragul naturii şi cu o țintă supremă, bine definită : dezvoltarea fizică a clasei muncitoare în raport cu dezvoltarea ei intelectuală şi afirmarea ei ca clasă, ca o colectivitate.**

Noi ştim — se sublinia în continuare — **că proletariatul, pentru atingerea scopului final, societatea socialistă, trebuie să fie pregătit din toate**

Echipa de fotbal juniori, „Sportul muncitoresc" din Bucureşti

punctele de vedere, — şi desigur educaţia fizică nu trebuie neglijată.

De aceea, muncitorii au datoria să se înscrie numai în societăţile sportive muncitoreşti, unde li se face educaţie fizică în concordanţă cu spiritul de solidaritate de care este animat proletariatul".

În Capitală, între anii 1925—1927, clubul sportiv „Sportul muncitoresc" a desfăşurat o vie activitate în special în cadrul secţiei de fotbal, care participa cu bune rezultate în categoria a II-a a campionatului naţional. Dacă secţia de fotbal, în anii 1926—1927, deţinea ponderea cea mai mare în activitatea clubului „Sportul muncitoresc" din Bucureşti, nu înseamnă că activitatea celorlalte secţii era inexistentă. Astfel, ziarul „Socialismul" din 25 iulie 1926, făcea apel în coloanele sale pentru noi înscrieri în secţiile de canotaj, atletism, lupte etc. Totodată, secţia de turism a clubului a organizat excursii la Brebu, în colaborare cu secţia de turism a clubului cu acelaşi nume din Cîmpina, la Grădiştea, la mînăstirile Plumbuita, Dobroteşti şi Cernica din apropierea Capitalei, la Giurgiu, pe Valea Prahovei, Valea Oltului etc.

Anul 1927 a marcat o serie de succese ale mişcării sportive muncitoreşti, mai ales pe plan organizatoric. Astfel, la 30 ianuarie 1927, „Socialismul" anunţa fuzionarea clubului „Sportul Muncitoresc" cu clubul sportiv muncitoresc „Grafico-Unite". În adunarea ţinută cu acest prilej, s-a hotărît în unanimitate ca noul club sportiv să se numească „Sportul muncitoresc Bucureşti".

Dezvoltarea continuă, afirmarea tot mai viguroasă a sportului muncitoresc, ce-şi propunea educarea tinerilor muncitori în spiritul luptei de clasă, a avut de întîmpinat, din partea forurilor sportive oficiale şi a presei burgheze, o serie de măsuri şi atacuri tendenţioase. Caracterul lor reacţionar, măsurile discriminatorii luate de către Federaţia Societăţilor Sportive din România au fost demascate de I. Mirescu, preşedintele clubului „Sportul muncitoresc Bucureşti" în articolul „Sportul şi exclusivismul de clasă", apărut în „Socialismul" din 13 martie 1927.

Cu toate aceste măsuri, autorul articolului arată în încheiere că cluburile muncitoreşti, în interesul întregii mişcări sportive din România, vor continua legăturile cu celelalte cluburi afiliate la F.S.S.R., întrucît **„nu este în intenţiunea noastră a scinda F.S.S.R. pentru simplul motiv că atît sportul muncitoresc în România, cît şi întregul sport, nu este nici pe departe ceea ce este sportul în alte ţări, pentru ca să ne permitem luxul de a ne separa şi de a ne întrerupe contactul sportiv".**

Măsurile discriminatorii ale cercurilor guvernamentale nu au putut înfrînge mişcarea sportivă muncitorească ce se afla sub influenţa ideologiei revoluţionare, lucru reflectat în înfiinţarea „Institutului muncitoresc pentru sport şi educaţie din România" (IMSER), organizaţie menită de a concentra în jurul ei cluburile sportive muncitoreşti şi care se afla sub influenţa precumpănitoare a Confederaţiei Generale a Muncii, în fruntea

Echipa de fotbal „Sportul muncitoresc" din București

căreia se aflau și unele elemente reformiste. Folosind cu abilitate condițiile luptei ilegale cu cea legală, activiști ai P.C.R. pe tărîm cultural-sportiv au pătruns în conducerea secțiilor locale ale IMSER, ducînd în aceste organizații cuvîntul partidului. Astfel, în anul 1928, la Sibiu, în conducerea secției locale IMSER au fost aleși numeroși comuniști, foști conducători ai asociației „Prietenii naturii". Secții asemănătoare erau și la Brașov și Lugoj. De remarcat că la Lugoj, „Clubul sportiv muncitoresc", condus de comuniști, care continua legal activitatea „Prietenilor naturii", a organizat o serie de acțiuni sportive cu secția locală IMSER, pe baza frontului unic pînă în anul 1931, cînd „Clubul sportiv muncitoresc" din Lugoj a fost dizolvat de autorități, iar conducătorii arestați.

Înființarea, în 1927, a IMSER-ului a dat un nou impuls mișcării sportive muncitorești din țara noastră, dejucînd totodată planurile cercurilor guvernamentale de a crea o organizație sportivă muncitorească la remorca ideologiei burgheze. Influența precumpănitoare a social-democraților și comuniștilor i-au dat un caracter progresist, mobilizator, constituind în același timp și un eficient mijloc de educare a tineretului în spirit revoluționar.

Activitatea sportivă muncitorească nu era însă singura preocupare a IMSER-ului. Începînd cu ianuarie 1931, el a devenit o puternică centrală educativă și cultural-sportivă. IMSER-ul dispunea de numeroase biblioteci în Capitală și în țară, îndruma activitatea corurilor, fanfarelor și teatrelor muncitorești, organiza școli de pregătire a cadrelor de activiști ca cea de la Cîmpina, în vara anului 1931 sau cursurile Universității populare de la Petroșani din anul 1931/1932. De o atenție deosebită s-a bucurat secția „Prietenii copiilor", care organiza tabere și grădinițe pentru copiii muncitorilor.

Toată această vastă activitate cultural-eductivă venea să completeze, în mod fericit, principala preocupare a IMSER-ului — coordonarea și întărirea sportului muncitoresc din țara noastră.

Și, într-adevăr, rezultatele remarcabile nu au întîrziat să apară. Avînd ca nucleu principal „Clubul muncitoresc București" IMSER-ul a organizat, în 1927, participarea unei selecționate de fotbal a cluburilor muncitorești din țară, la Olimpiada muncitorească de la Praga, unde a cîștigat campionatul de fotbal, învingînd echipele selecționate similare ale Cehoslovaciei, Austriei și Poloniei.

Doi ani mai tîrziu, echipa de marș a „Sportului muncitoresc București" cîștigă într-o companie valoroasă cupa ziarului „Universul".

Începînd cu anul 1928, IMSER-ul, avînd un sprijin bănesc și din partea Ministerului Muncii, a construit un stadion muncitoresc în parcul „Veseliei", dotat cu teren de fotbal, pistă de atletism și cabine. Construirea „Stadionu-

Imagine de la festivitățile de inaugurare a stadionului muncitoresc din București

lui muncitoresc" a dat un nou impuls mișcării sportive muncitorești din București. Inaugurarea „Stadionului muncitoresc" din Parcul Veseliei s-a făcut în cadrul unei frumoase festivități în octombrie 1929, printr-un meci de fotbal disputat între echipele „Stăruința" din Oradea, campioana cluburilor muncitorești și „Venus", București.

În afara organizațiilor sportive, care continuau activitatea „Prietenilor naturii" sau cele afiliate la IMSER, în unele orașe mai activau o serie de cercuri sau asociații sportive pe lîngă întreprinderi. Atît în crearea acestor organizații cît și în activitatea lor, un rol important l-au jucat sindicatele unitare. În urma dizolvării sindicatelor unitare, în aprilie 1929, munca activiștilor sindicali a fost orientată către grupările sportive muncitorești și cercurile sportive din întreprinderi.

Criza economică din anii 1929—1933, atît datorită greutăților financiare, cît și intensificării persecuțiilor aparatului represiv asupra mișcării comuniste și revoluționare în general, a lovit și mișcarea sportivă muncitorească, ce constituia un mijloc important de educație în spirit revoluționar. Astfel, ziarul „Înainte" din 19 ianuarie 1930, în articolul **„Pentru Federația cluburilor sportive muncitorești revoluționare"**, arăta că burghezia urmărește ca prin F.S.S.R. să se folosească de mișcarea sportivă muncitorească pentru a abate tineretul muncitor de la lupta revoluționară.

Cu toată teroarea și greutățile pe care le întîmpinau militanții comuniști, ei reușesc, în vara anului 1931, să înființeze un nou club sportiv, „Aurora". Anunțînd crearea noului club muncitoresc, gazeta „Glasul Tineretului", din 20 iulie 1931, formula principalele obiective ce se ridicau în fața sportului muncitoresc din țara noastră **„...participarea organizațiilor sportive muncitorești la luptele politice și economice ale proletariatului... prin lupta împotriva fascizării și militarizării maselor muncitoare pe calea sportului burghez, pentru punerea în activitate a maselor sportive muncitorești din toate țările în direcția luptei pentru cucerirea puterii de către masele muncitoare și pentru victoria socialismului".**

În timpul crizei din anii 1929—1933, s-au făcut auzite și glasuri care se ridicau împotriva tendințelor unor cercuri reacționare din țara noastră, ce urmăreau militarizarea mișcării sportive. Acest lucru este clar prezentat de „Buletinul comitetului de acțiune împotriva războiului" din 2 noiembrie 1932, în articolul **„Școala și sportul în slujba războiului"**, în care, printre altele, se critică faptul că Oficiul Național de Educație Fizică (ONEF) depinde de Ministerul de Război, în loc să fie tutelat de o instituție guvernamentală civilă.

Cu toate greutățile amintite mai sus, IMSER-ul a cunoscut o dezvoltare ascendentă în acești ani. Astfel, o acti-

vitate susținută au avut cluburile sportive muncitorești din Craiova, Giurgiu și Cîmpina. Clubul „Sportul muncitoresc" din Cîmpina a avut o serie de succese, cum ar fi cîștigarea, în 1931, a cupei „Leventer". În același an, echipa de fotbal a clubului, „Sportul muncitoresc" Cîmpina cîștiga campionatul categoriei a II-a și, în urma meciului de baraj susținut, promova în campionatul categoriei I.

O activitate deosebită o aveau cluburile afiliate la IMSER din Sibiu și Valea Jiului, dar în special clubul „Frățietatea" din Oradea, care avea 3 secții : fotbal, ciclism și box. Remarcabil pentru acest club este că, în 1932, avea 3 echipe de fotbal care activau în campionate diferite. În același an, secția de ciclism a organizat, în ziua de 1 Mai, o cursă de 30 km pe șosea, cu participarea cluburilor similare din Cluj și Arad. Secția de box a aceluiași club cucerea o cupă de argint în luna februarie 1932.

De asemenea, filiala „Hadelberg" din Anina avea o puternică echipă de fotbal, ca și filialele din Sibiu și Lupeni. Demne de relevat sînt și bunele rezultate obținute de secțiile de fotbal ale cluburilor R.M.T.R. Brașov și C.F.R. Cluj.

Mișcarea sportivă din Bucovina, avînd ca principale centre Cîmpulung-Moldovenesc, Vatra-Dornei, comuna Frasin și altele, s-a dezvoltat destul de lent, dar continuu, cluburile din această parte a țării avînd secții de fotbal, atletism, turism, schi, hochei, șah și hazena.

O dezvoltarea deosebită a cunoscut clubul bucureștean „Sportul muncitoresc", care avea echipe de fotbal, atletism, gimnastică, hazena, box, lupte, șah și o secție de turism. Pentru acest club, anul 1933 a fost anul cu cea mai bogată activitate competițională.

Între succesele clubului muncitoresc bucureștean la fotbal remarcăm cîștigarea turului campionatului categoriei a II-a în toamna anului 1933, și promovarea în campionatul categoriei I.

Rezultate deosebit de bune a obținut echipa de hazena a clubului bucureștean ce a înfrînt de mai multe ori puternicele echipe din Giurgiu și Turnu Măgurele. De asemenea, echipa feminină de cros a cîștigat, în 1933, campionatul regional al „Ligii Muntenia".

Activitatea sportivă muncitorească bucureșteană a fost încununată de serbările sportive prilejuite de „Ziua internațională a sportului muncitoresc" desfășurate pe „Stadionul muncitoresc" din parcul Veseliei, la 25 iunie 1933. Cu acest prilej au avut loc meciuri de fotbal, în care echipa de pitici a „Sportului muncitoresc" a învins cu 2—1 echipa „Sburătorii", iar echipa de seniori a clubului muncitoresc bucureștean a înfrînt echipa omonimă din Giurgiu cu 4—1. Cu acest prilej, au mai avut loc întreceri de atletism și hazena.

De remarcat că asemenea sărbătoriri sub egida IMSER-ului au avut loc și la Lupeni și Anina, aici întrecerile sportive fiind însoțite și de manifestări culturale.

În concluzie, în anii 1924—1933, activitatea sportivă muncitorească a cunoscut o dezvoltare continuă. Aflîndu-se sub permanenta influență a ideologiei revoluționare și a constituit un bun prilej de educare revoluționară a tineretului muncitor. Mișcarea sportivă muncitorească în condițiile scindării politice a clasei muncitoare a oferit baza unei activități de front unic muncitoresc, în asociațiile sportive muncitorești, comuniști și sociali-democrați unindu-și forțele pentru apărarea intereselor clasei muncitoare.

BIBLIOGRAFIE

*** : Album aniversativ. După muncă... 3 ani de activitate a IMSER. 1930—1932, București, 1932.
*** : Ziarul „Socialismul", 1926—1927.
*** : Ziarul „Glasul tineretului", 1931.
*** : Ziarul „Lumea nouă", 1933.
*** : Ziarul „Frontul evenimentelor culturale și sociale", 1933.
*** : Ziarul „Înainte", 1930.
*** : „Calendarul muncii pe anul 1930"
*** : Gazeta „Buletinul Comitetului de acțiune împotriva războiului", 1932.
*** : Ziarul „Viața muncitoare", 1925—1929.
*** : Ziarul „Munca grafică", 1925—1926,
*** : Ziarul „Gazeta sporturilor", 1926—1930.

T. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Files d'histoire du sport ouvrier (1924—1933 (II)

Le passge à l'illégalité du P.C.R. et des organisations qu'il dirigeait, n'a pas signifié l'abandon des problèmes du sport ouvrier.

En même temps, avec la dissolution des „Amis de la Nature" le mouvement sportif ouvrier a souffert un coup terrible, étant privé d'un for coordonnateur pour tout le pays. Pourtant, l'activité sportive ouvrière a continué, avec la même intensité, dans le cadre des clubs.

Les membres des associations légales sont entrés dans des associations sportives ouvrières légales, apportant içi les paroles du parti. Ainsi, ont été créés des clubs ouvriers, comme : „Les amis de la nature", „Grafica" (ultérieurement „Stăruința"), „Titanul" (le Titan) „Furtuna" (La Tempête), „Prométée". „Spartacus" etc. En Transylvanie, les anciennes associations sportives ouvrières (Timişoara, Arad, Reşița, Cluj, Gheorghieni, Lupeni) continueront leur activité sous les anciennes dénominations.

Entre les annés 1925—1927, on sentait la nécéssité d'un for coordonnateur du sport ouvrier, qui puisse donner une orientation différente par rapport au sport bourgeois. A la tête de cette action se trouve le club „Le sport ouvrier".

Quoiqu'on a pris des mesures discriminatoires drastiques, on n'a pas pu enfreindre le mouvement sportif ouvrier ; on crée l'Institut ouvrier pour sport et éducation de Roumanie (IMSER). Les militants du P.C.R. dans le domaine culturel sont entrés dans la direction de l'IMSER. A partir de l'année 1931, l'IMSER devient une puissante centrale éducative et culturelle-sportive.

Au cours des années 1924—1933, l'activité sportive ouvrière a connu un essor continu, se trouvant sous la permanente influence de l'idéologie révolutionnaire, et a constitué une bonne occasion d'éducation révolutionnaire de la jeunnesse.

T. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pages from the history of the workers' sport (1924—1933) (II)

The Romanian Communist Party's going underground and also the organizations under its direct guidance did not imply the abandoning of the problems of workers' sports.

The abolishment of „The Friends of Nature" dealt a hard blow to the workers' sports movement as it left them without an all-country coordinator. However in workers' clubs sports activities went on.

The members of the legal associations entered legal workers' sports associations introducing the party's teaching. The workers' clubs at that time were „The Friends of Nature", „Grafica" (subsequently „Stăruința"), „Titanul", „Furtuna", „Prometeu", „Spartacus", etc. În Transylvania the old workers' sports associations (in Timişoara, Arad, Reşița, Cluj, Gheorghieni, Lupeni) continued their activity under old names.

In the 1925—1927 period there was a need for a coordinating form of the workers' sports to imprint the movement a general orientation different from that of the bourgeois. The „Sportul muncitoresc" club was in the vanguard.

Although strict discriminatory measures were taken the workers' sports movement could not be hindered. The Workers' Institute for Sports and Education in Romania — IMSER was born. The party workers with cultural activities joined the management of IMSER. From 1931 on IMSER became a powerful educational, cultural and sporting central.

In the 1924—1933 span the workers' sports activities were steadily growing under the permanent influence of a revolutionary ideology and were means for the revolutionary education of the youth.

NOTE ŞTIRI COMENTARII

Dr. ION DRĂGAN
Medic primar, director
al Centrului de medicină sportivă

CENTRUL DE MEDICINĂ SPORTIVĂ ÎN FAŢA UNEI NOI CONFRUNTĂRI CU PRACTICA SPORTIVĂ

Recent a avut loc cea de-a III-a Sesiune ştiinţifică a Centrului de medicină sportivă, eveniment care a supus dezbaterii unui numeros auditoriu munca de cercetare efectuată de lucrătorii instituţiei în anii 1969/1970. Temele abordate reflectă preocupări sistematice în această direcţie oglindite prin sarcinile ce-au revenit lucrătorilor centrului pe linia comisiei de coordonare a activităţii ştiinţifice, în vederea sprijinirii pregătirilor olimpice. Numeroşi vorbitori au abordat problema obiectivizării indicilor ce urmăresc evaluarea capacităţii de efort aerobe şi anaerobe — ca mijloace obiective de dirijare a procesului de antrenament — de cercetare pe plan biologic a resurselor organismului sportiv în efort. Lucrările elaborate de colectivele conduse de dr. Szögy A., Constantinescu Virginia, Dumitru Carmen, Vasiliu A., Drăgan I., Ambruş A., au furzinat suficiente date faptice înregistrate cu tehnici moderne, în sprijinul acestor idei, arătînd că medicina sportivă la ora actuală poate sprijini mai concret ca în trecut dirijarea efortului şi în acelaşi timp poate evalua cu destulă eficienţă rezervele biologice de performanţă şi consecinţele de ordin metodologic ce decurg din aceste investigaţii.

În arsenalul refacerii (tema nr. 2) a fost recomandat, în baza studiilor efectuate de dr. Trancioveanu Maria şi colaboratorii, un nou produs farmacologic, Sargenorul (aspartat de arginină), care s-a dovedit favorabil în accelerarea recuperării capacităţii de muncă dimineaţa prin efortul sportiv. În problemele de alimentaţie

(tema nr. 3), dr. Popovici Alexandra și colaboratorii, în urma unor studii de aproape 6 ani, efectuate de sportivii olimpici români și străini, au adus date importante, noi, privind consecințele nefaste ale unei scăderi brusce în greutate la sportivi cu categorie de greutate (box, lupte, haltere), arătînd cum în urma deperdițiilor hidro-minerale scad calitățile forță, viteză de reacție etc. În baza acestor studii s-a recomandat o scădere fiziologică în greutate, precum și suplimentarea rației cu K, Mg, Ca, Ph, vitamine din grupa B și C, în perioade de slăbire, pentru prevenirea neajunsurilor menționate.

În problemele de patologie traumatologică (tema 4, diverse) autorii dr. Iliescu V., Stănescu N. și colaboratorii au supus dezbaterii sesiunii faptul că alături de grija ce trebuie s-o arătăm investigațiilor cardio-respiratorii, endocrino-metabolice, neuro-musculare etc., nu trebuie uitat nici aparatul de susținere, cu care efectuăm în fond efortul propriu-zis. În acest sens au fost prezentate unele cazuri rare în literatura mondială de patologie specifică sportivului, modalități și posibilități de recuperare rapidă a acestora, precum și unele teze originale privind etiopatogenia afecțiunilor hiperfuncționale ale aparatului statokinetic.

Participanții, printre care citățm pe prof. dr. doc. Ionescu A., prof. dr. doc. Ulmeanu Fl. C., conf. dr. Georgescu M., dr. Zamfirescu N. R., dr. Bradu F., prof. dr. doc. Mihăilă I., dr. Petrovici T., dr. Neacșu C. și alții, relevînd ținuta științifică a lucrărilor supuse dezbaterii (de menționat că pentru prima oară în medicina sportivă, lucrările au fost reunite într-un volum, care a fost difuzat cu multe săptămîni înainte participanților, fapt ce a permis renunțarea la prezentarea lucrărilor la tribună, trecîndu-se direct la dezbateri), au arătat în final că pregătirea sportivilor români pentru Jocurile Olimpice de la München 1972 beneficiază de o asistență științifică superioară, la aceasta contribuind din plin și lucrătorii Centrului de medicină sportivă, care deși nu au înscrise în sarcinile de plan obiective formale de cercetare își fac o datorie de onoare din a situa preocupările de cercetare aplicativă în primul rînd în fruntea preocupărilor de zi cu zi, medicina sportivă — „clinica omului sănătos" — reprezentînd în fond un continuu proces de cercetare, verificat prin starea de sănătate a sportivilor și prin dobîndirea unor performanțe sportive cît mai ridicate.

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
Asistent univ. FILOFTEIA ANDREI
Asistent univ. DUMITRU EVULEȚ
I. E. F. S.

CAMPIONATUL MONDIAL DE BASCHET — LJUBLJANA, 1970

Grandioasa competiție a baschetului amator, desfășurată de la prima ediție (1950, Buenos Aires) și pînă în prezent pe teritoriul Americii de Sud, și-a ales, pentru prima dată, locul de desfășurare pe „bătrînul continent" stabilind ca țară organizatoare R. S. F. Iugoslavia.

Dreptul de organizare este recomandat de valoarea rezultatelor obținute de reprezentativele Iugoslaviei în marile competiții europene, mondiale și Jocurile Olimpice.

Acest eveniment a reunit la Ljubljana (orașul gazdă a celei de a VI-a ediții a Campionatului Mondial — turneul final) cele mai valoroase echipe masculine în ierarhia mondială și în jurul lor o mulțime de antrenori, specialiști, ziariști, reporteri, suporteri dornici să stabilească tendințele evoluției acestui frumos joc sportiv.

Acești cunoscători ai baschetului au avut posibilitatea să-și confrunte părerile în discuțiile directe, în ședințele comisiilor tehnice, în conferințele de presă sau să-și completeze cunoștințele prin intermediul unor filme de scurt metraj care tratau problemele baschetului. În această direcție, citățm maratonul pe peliculă oferit de delegația S.U.A. care, timp de 4 ore și jumătate, a prezentat secvențe ce tratau diferite aspecte ale jocului de baschet.

În tumultuoasa activitate internațională a orașului Ljubljana (festivaluri muzicale, întruniri economice, politice etc.) un loc de frunte l-au ocupat întîlnirile sportive internaționale, care au beneficiat de o largă și modernă bază materială, printre care și complexul Tivoli, cu o sală de aproximativ 10 000 de locuri. În această sală s-au desfășurat întîlnirile din cadrul turneului final al campionatului mondial de baschet masculin, ediția 1970.

AMBIANȚA CONCURSULUI

În turneul final s-au calificat, după cum se știe, 7 echipe :

1. Iugoslavia — țară organizatoare ;
2. primele două echipe clasate în seria A (preliminară) de la Sarajevo : S.U.A. și Cehoslovacia ;
3. primele două echipe clasate în seria B (preliminară) de la Split : Brazilia și Italia ;
4. primele două echipe clasate în seria C (preliminară) de la Karlovac : U.R.S.S. și Uruguay.

Aceste reprezentative de țări și-au împărțit astfel, în edițiile precedente, titlurile și locurile fruntașe :

— S.U.A., în anul 1954, la Rio de Janeiro ;

— Brazilia, în anul 1959, la Santiago de Chile și în anul 1963, la Rio de Janeiro ;

— U.R.S.S., în anul 1967, la Montevideo.

Iugoslavia a ocupat locul al II-lea, în anul 1963, la Rio de Janeiro și, în anul 1967, la Montevideo.

De la început, lupta pentru supremație între „coloși" se anunța acerbă, fiecare echipă mai sus-citată nutrea un loc pe podium, iar „noile calificate" doreau consacrarea.

Cu mare atenție au fost urmărite rezultatele obținute de către Iugoslavia — ocupantă a locului al II-lea la ultimele ediții. Spectatorii purtau și scandau în permanență lozinci imense : „La Ljubljana argintul se va transforma în aur".

Fiecare partidă susținută de către echipa gazdă era marcată înainte, în timpul și după meci de adevărate demonstrații de simpatie.

Organizatorii campionatului au utilizat aparatură de înregistrare și calcul modernă, care era manipulată în timpul jocului. La terminarea primei reprize, specialiștii prezenți în sală (în număr de cîteva sute) primeau imediat fișe de înregistrări gata completate, în care erau consemnate : numărul punctelor înscrise de către fiecare jucător, procentajul aruncărilor libere, numărul greșelilor personale etc.

De asemenea, în timpul jocului erau consemnate automat, pe o imensă tabelă electrică, scurgerea timpului, numărul jucătorilor, numărul greșelilor personale, minutele de întrerupere.

Toate partidele erau urmărite de un număr mare de spectatori ; la unele jocuri însă, dacă rămîneau în tribună locuri libere, acestea erau ocupate de copii în grupuri organizate, care aveau intrarea gratuită.

În sfîrșit, cinematograful, radioul, televiziunea, imprimatele de mare tiraj (ziarele, broșurile de popularizare, revistele, afișele, fotografiile) vehiculau cele mai noi știri despre această competiție grandioasă.

ASPECTE GENERALE PRIVIND TENDINȚELE DE DEZVOLTARE ALE JOCULUI DE BASCHET

A. **Din punct de vedere fizic :**

— armonioasa dezvoltare fizică, talia și calitățile motrice foarte bine dezvoltate completează imaginea unor atleți compleți pe terenul de baschet ;

— toți jucătorii, ca aspect al motricității, se mișcau tot atît de bine în atac, cît și în apărare. Putem afirma că experiența motrică le permitea să acționeze în orice situație, indiferent de partea terenului sau postul în care erau surprinși de faza de joc ;

— tehnica în regim de luptă corporală sau angajamentul fizic, mai ales în fazele petrecute sub panou, reliefează calități complexe : robustețe fizică, detentă, suplețe, relaxare, viteză ;

— importanța turneului a necesitat o rulare judicioasă a unui număr mare de jucători (chiar toată echipa) ; de obicei un jucător evolua 8—12 minute, după care era înlocuit și reintrodus în teren numai dacă evoluția scorului o cerea ;

— pregătirea fizică, egală ca valoare cu pregătirea tehnică și tactică.

B. **Din punct de vedere tehnic :**

— elementele de mișcare în teren constituie, în etapa actuală, elemente tehnice în mare progres, favorizate de formele agresive de apărare ;

— robustețea fizică a determinat, de cele mai multe ori, rezultatul luptei de sub panou mai ales în spațiile aglomerate (5—6 jucători) ; lupta aeriană — voleibolările, recuperările etc. ;

— reducerea substanțială a aruncărilor de pe loc, generalizarea aruncărilor la coș din săritură și apariția aruncărilor din alergare de la semidistanță (5—6 metri, cu pendularea unui picior) ;

— folosirea aruncărilor acrobatice cu plutire (în care jucătorii aveau timp să execute fentă de aruncare, fentă de pasare și aruncare propriu-zisă), aruncări oferite din pătrundere în plină forță ;

— înscrierea de puncte, în mod frecvent din aruncările la coș efectuate cu o mînă sau două mîini de sus în jos ;

— ambidextrie în regim de viteză, în ceea ce privește utilizarea driblingului, paselor și aruncărilor la coș ;

— siguranța deplină în mînuirea mingii ;

— tehnica acrobatică și stilul propriu în utilizarea elementelor și procedeelor tehnice subordonate situațiilor tactice concrete și, implicit, subordonate eficacității ;

— măiestria tehnică a dus la simplificarea tacticii, care se rezumă uneori la aruncare-recuperare sau urmărire.

C. **Din punct de vedere tactic :**

— ușurința alternării diferitelor sisteme de atac sau de apărare în același joc ;

— contraatacul și trecerea rapidă la atac tendință comună pentru toate echipele, ceea ce a dus la scurtarea atacului (în general la 15—20 de secunde) ;

— adîncimea atacului și rapiditatea lui este stimulată de eliminarea paselor intermediare și transmiterea primului pas (după urmărire) de la locul prinderii, direct pe centru ;

— simplificarea atacului prin reducerea combinațiilor tactice, compensate de eficacitatea acțiunilor individuale de pe orice post ;

— angrenarea ideală a jucătorilor pivoți în sistemul de atac, în care acționau foarte variat, sub panou, pe colț, la linia de aruncări libere etc. ;

— cele mai frecvente combinații erau bazate pe demarcaj, „dă și du-te", încrucișări, paravan și blocaj ;

— sistemele folosite — în atac cu 2—3 pivoți ; în apărare : presingul, zona-presing, apărarea agresivă pe 3/4 și 1/2 de teren și, foarte rar, zona 2—3 sau zona adaptată.

— spectaculozitatea acțiunilor de apărare, determinată de agresivitatea apărătorilor și execuția acțiunilor individuale, cu mare eficacitate : intercepție și lansarea contraatacului în timpul aceleiași sărituri, „capacul" cu intrare în posesia mingii, scoaterea mingii de pe traiectorie, oprirea mingii pe panou, scoaterea mingii din dribling prin plonjon etc. ;

— echilibrul defensiv asigurat prin numărul mare de recuperări ale jucătorilor aflați sub panou.

D. **Din punct de vedere psihic :**

vom rezuma acest aspect al pregătirii la cîteva observații pe marginea manifestărilor subiective ale jucătorilor și echipelor :

— echipele s-au prezentat ca grupuri omogene cu personalitate marcantă ;

— majoritatea echipelor au manifestat un echilibru emotiv favorabil desfășurării întrecerilor. Stările de tensiune nervoasă care au influențat negativ jucătorii în comportament erau, de obicei, frînate de minutele de întrerupere cerute oportun de conducătorii tehnici ai echipelor. Aceste minute dădeau luciditate acțiunilor și, mai ales, evitau „momentele psihologice ale jocului".

Mai pot fi reliefate și unele calități cu caracter general ce au caracterizat sportivii ca : spiritul de disciplină, stăpînirea de sine, dîrzenia (calități volitive), rezistență la emoții negative (afective), rapiditatea gîndirii tactice, stabilitatea atenției etc.

CARACTERIZAREA ECHIPELOR

1. IUGOSLAVIA

Media de vîrstă — 24,8 ani :

— cel mai tînăr jucător — 21 de ani ;

— cel mai în vîrstă jucător — 33 de ani (T. Raikovici și I. Daneu).

Media de înălțime 197 cm :

— cel mai înalt 207 cm (K. Ciosici și I. Jelovak) ;

— cel mai scund jucător — 184 cm (I. Daneu) ;

— cinci jucători peste 200 cm.

Jucătorii iugoslavi, animați de dorința consacrării depline, au abordat fiecare partidă cu atenție maximă, în afara ultimului joc cu U.R.S.S., cînd, fiind deja campioni mondiali, au pierdut la o diferență de 15 puncte.

În general, jucătorii iugoslavi au folosit apărarea om la om agresivă pe tot terenul, în care excelează N. Pleicas și L. Simonovic, precum și apărarea combinată în unele jocuri (de exemplu jocul cu Italia).

Ceea ce a impresionat în mod deosebit la jucătorii iugoslavi a fost robustețea fizică și complexitatea calităților motrice cu care sînt înzestrați jucătorii de cîmp și jucătorii pivoți.

Atuurile care au determinat victoria echipei gazdă au fost :

— echilibrul între compartimentul jucătorilor pivoţi şi al jucătorilor de cîmp ;

— tenacitatea apărătorilor utilizaţi ;

— judicioasa programare a jocurilor în cadrul turneului final ;

— valoarea excepţională a jucătorilor pivoţi : K. Ciosici, P. Scansik, T. Raikovici şi a înlocuitorilor acestora ;

— dăruirea cu care au jucat pentru cucerirea trofeului şi ajutorul moral, stimulator al spectatorilor.

2. BRAZILIA

Media de vîrstă — 25 de ani :

— cel mai tînăr jucător — 21 de ani ;
— cel mai în vîrstă jucător — 31 de ani.

Media de înălţime — 192 cm :

— cel mai înalt jucător — 202 cm ;
— cel mai scund jucător — 178 cm ;
— trei jucători peste 200 cm.

Deşi au ocupat locul al II-lea, brazilienii nu au arătat lucruri deosebite. Ei au debutat în turneul final cu o victorie senzaţională în faţa echipei Uniunii Sovietice, care a prestat în această partidă un joc de factură scăzută. Această victorie i-a stimulat şi a determinat o comportare meritorie în continuarea turneului.

Valoarea locului ocupat se datoreşte :

— schimbărilor de ritm în desfăşurarea atacului ;
— alternării inteligente a atacului de sub panou, cu cel din afară ;
— eficienţei aruncărilor la coş de la semidistanţă şi distanţă.

3. U.R.S.S.

Media de vîrstă — 24 de ani :

— cel mai tînăr jucător — 20 de ani ;
— cel mai în vîrstă jucător — 29 de ani.

Media de înălţime — 199 cm :

— cel mai înalt jucător — 217 cm (S. Kovalenko)
— cel mai scund jucător — 177 cm ;
— cinci jucători peste 200 cm.

O echipă excepţională ca valoare, dar cu comportare inegală de-a lungul turneului final al Campionatului Mondial. Uneori, această comportare a surprins pe specialiştii prezenţi.

Se pare că echipa Uniunii Sovietice a abandonat jocul în forţă şi că pregătirea tehnică şi tactică a modelat o concepţie ce se apropie de celelalte şcoli. Faţă de anii trecuţi, echipa sovietică foloseşte o alternare judicioasă a jocului sub panou cu acţiunile jucătorilor de cîmp. S-au remarcat, în mod deosebit, jucătorii pătrunzători : S. Belov şi M. Paulauskas, cu o pregătire individuală excepţională şi cu mare eficacitate în aruncările de la semidistanţă şi distanţă.

4. ITALIA

Media de vîrstă — 25 de ani :

— cel mai tînăr jucător — 20 de ani ;
— cel mai în vîrstă jucător — 30 de ani.

Media de înălțime — 193 cm :

— cel mai înalt jucător — 206 cm ;
— cel mai scund jucător — 178 cm ;
— cinci jucători peste 200 cm.

Marea revelație a Campionatului Mondial, echipa Italiei a demonstrat o valoare deosebită prin următoarele caracteristici :

— reușita combinațiilor jucătorilor de cîmp ce se soldau cu aruncări de la semidistanță și distanță, cu procentaj foarte bun. Prin aceste acțiuni, jucătorii italieni reușeau să lărgească jocul (spațiul de sub panou) și să favorizeze celor doi jucători pivoți combinații eficace ;

— sistemul ideal conceput pentru jucătorii echipei și disciplina de încadrare în tactica preconizată ;

— folosirea celor mai multe combinații tactice.

5. S.U.A.

Media de vîrstă — 23,6 ani :

— cel mai tînăr jucător — 17 ani (B. Walton) ;
— cel mai în vîrstă jucător — 26 de ani.

Media de înălțime — 200 cm :

— cel mai înalt jucător — 213 cm (B. Walton) ;
— cel mai scund jucător — 190 cm ;
— opt jucători peste 200 cm.

S.U.A. a prezentat o echipă formată din jucători foarte tineri, cu talie și calități motrice excepționale. Acest lucru le permitea să acționeze foarte spectaculos atît în atac, cît și în apărare, să aibă inițiativă de fiecare dată în lupta sub panou. Putem afirma însă că sistemul de selecție a echipei a fost deficitar (opt jucători peste 200 cm) și că echipa nu a avut jucători de talie medie, care să conducă jocul din afară (cu excepția lui K. Washington). Locul al V-lea ocupat de echipa S.U.A. se datorește și unor comportări inegale de-a lungul turneului final.

6. CEHOSLOVACIA

Media de vîrstă — 25,3 ani :

— cel mai tînăr jucător — 20 de ani ;
— cel mai în vîrstă jucător — 29 de ani ;

Media de înălțime — 197 cm :

— cel mai înalt jucător — 212 cm ;
— cel mai scund jucător — 184 cm ;
— cinci jucători peste 200 cm.

Echipa Cehoslovaciei, cu cîteva individualități bine conturate (J. Zidek, J. Bobrovsky), cu calități motrice corespunzătoare, a făcut unele meciuri bune în turneul final, ca de exemplu cu echipa Iugoslaviei.

În apărare, a folosit zona adaptată, dar și apărarea om la om, agresivă, în atac — combinații simple, dar eficace.

7. URUGUAY

Media de vîrstă — 24 de ani :

— cel mai tînăr jucător — 20 de ani ;
— cel mai în vîrstă jucător — 29 de ani ;

Media de înălțime — 188 cm :

— cel mai înalt jucător — 200 cm ;
— cel mai scund jucător — 173 cm ;
— un jucător peste 200 cm.

Uruguay a fost o echipă fără oameni înalți, ceea ce a dezavantajat-o vădit. Din această cauză, în fiecare întîlnire a fost nevoită să adapteze unele procedee tehnice și acțiuni tactice pentru a putea arunca la coș (aruncări la coș prin evitare, cu îndepărtarea mingii de adversar, aruncări la coș paravanate, blocaje succesive etc.). A existat un mare decalaj valoric între primele 6 echipe clasate și echipa a VII-a, a Uruguayului.

★

Sintetizînd caracteristicile Campionatului mondial de baschet de la Ljubljana, putem afirma că :

— talia jucătorilor a crescut față de celelalte campionate și în special la jucătorii pivoți, care au prezentat calități motrice foarte bine dezvoltate ;

— eficacitate crescută, în gama variată de pase și aruncări la coș, în condiții diferite de echilibru, regim de viteză și oboseală și în regim de încordare fizică și psihică ;

— multilateralitatea jucătorilor pivoți — foarte buni recuperatori, realizatori, lansatori și vîrfuri de contraatac și participanți efectivi la diferite combinații ;

— frecvența, oportunitatea și agresivitatea acțiunilor de apărare, ca rezultat al aplicării corecte a principiului anticipării ;

— agresivitatea permanentă a jucătorilor atacanți fără minge ;

— simplificarea tacticii în atac și creșterea indicilor de utilizare și eficacitate a acțiunilor individuale ;

— construirea atacului încă din apărare, folosind cu precădere contraatacul, ca formă de bază a ofensivei ;

— „joc în forță" bazat pe un suport tehnic ridicat ;

— rezultatele finale au fost determinate, de cele mai multe ori, de valoarea rezervelor ;

— arbitraj larg în aprecierea contactului cu adversarul, mai ales în lupta aeriană.

ARISTEIA HRIȘCĂ, FILOFTEIA ANDREI, D. EVULEȚ : Le Championnat du Monde de basket-ball — Ljubljana, 1970

Les auteurs de l'article font une ample présentation du Championnat du Monde de basket-ball, disputé l'année passé à Ljubljana. On fait des références concernant l'ambiance du concours. En même temps, sont signalés les aspects généraux concernant les tendances du développement du jeu de basket-ball manifestées à cette occasion.

Les auteurs font ensuite une caractérisation de toutes les équipes participantes, mettant l'accent sur les données concernant l'âge et la taille, ainsi qu'une analyse critique du jeu de chaque équipe, avec ses points forts et ses points faibles.

ARISTEIA HRIȘCĂ, FILOFTEIA ANDREI, D. EVULEȚ : The world basketball championship — Lyblyana 1970

The authors amply describe the world basketball championship held in Lyublyana last year. The author also refered to the climate and general aspects and concentrated on the development trends of basketball occuring on that occasion.

The authors also characterize all the teams, give plenty of data — age, waist — and make critcal references to the performances of each of the teams.

CARNET DE ANTRENAMENT

Prof. MIHAIL VESA
Ziarist

GHEORGHE GRUIA

DATE PERSONALE :

- **Născut la 2 octombrie 1940, în București.**
- **Înălțimea : 1,92 m.**
- **Greutatea : 89 kg.**
- **Profesor de educație fizică, ofițer.**
- **Căsătorit ; are o fetiță — Andreea — de 3 ani și jumătate.**
- **Maestru Emerit al Sportului din anul 1968**
- **Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua".**
- **Antrenori : Cornel Oțelea — Maestru Emerit al Sportului — antrenor principal și Otto Thellmann — Maestru Emerit al Sportului — antrenor secund.**
- **Căpitanul echipei reprezentative de handbal a României și al echipei „Steaua", de 92 de ori selecționat în echipa națională.**

Cu ani în urmă, în curtea Liceului „Dimitrie Bolintineanu" din București, aveau loc pasionante întreceri atletice. Printre protagoniștii probelor de săritura în înălțime și aruncarea greutății se număra și stîngaciul uscățiv Gheorghe Gruia. Remarcînd calitățile acestuia, profesorul Szökö îl sfătuiește să se antreneze cu seriozitate pentru atletism. Tînărul elev se „detașează" curînd de „grosul plutonului" și la numai 16 ani, 1957, Gruia participă la finala pe țară la atletism a liceelor, care a avut loc la Timișoara, în calitate de reprezentant al orașului București, la probele de săritură în înălțime (realizează 1,78 m) și ștafeta 4×100 m.

Cu totul accidental, în această perioadă, cel ce va primi ulterior numele de tunarul Europei juca handbal în 11 în echipa școlii, mai mult din pasiune pentru sport, nu pentru handbal în special. Acum, în culmea gloriei, Maestrul Emerit al Sportului Gheorghe Gruia își

amintește cu regret că în finala pe Capitală a liceelor, la handbal în 11, au fost întrecuți de cei de la Liceul „I. L. Caragiale". Să fie oare ecoul actual al handbalului românesc cînd rar se mai pierde cîte un joc acest lucru fiind urmat de mari regrete ?

Terminînd liceul, Gruia reușește la examenul de admitere într-o școală militară (1957). Și aici se face remarcat pentru calitățile sale sportive. Practică în continuare atletismul și voleiul. Performanțele încep să capete contururi din ce în ce mai precise și mai înalte ; la ediția 1958/59 a Campionatelor școlilor militare, Gheorghe Gruia devine laureatul la triplusalt (!), cu 13,58 m și la aruncarea greutății (7,250 kg), cu 12,80 m. Întrebat fiind dacă în perioada aceasta s-a gîndit cumva la mari performanțe în atletism, Gruia ne-a mărturisit că el nu s-a gîndit, în schimb alții au început să-l caute din ce în ce mai asiduu pe fostul stadion C.C.A. Printre aceștia, Ioan Söter îl îndemna puternic spre statornicire la triplusalt. În același timp, Gruia era unul dintre cei mai

temuți trăgători în campionatul de volei al orașului București, în care activa sub culorile echipei „Tracțiunea Depou-Triaj". Rendez-vous-urile căutate de Söter sînt dublate de cele ale lui Nicolae Tărchilă, antrenorul echipei de volei C.C.A. și acestea au fost mai eficiente : Gruia este propus pentru echipa de volei C.C.A., în perioada în care, printre alții, la această echipă activau Corbeanu, Claici, Kramer, Wolf. O astfel de propunere nu putea să fie refuzată, mai ales că în familia Gruia exista o veche simpatie pentru acest club — tatăl era militar. Comandantul școlii militare îi dă voie să joace volei la C.C.A. (1958), condiționînd participarea la antrenamente și jocuri, de obținerea mediilor peste 7.

În anul 1961, Gruia participă cu echipa C.C.A. la Campionatele armatelor prietene, la Ulan-Bator — R. P. Mongolă. Se părea că totul va urma și se va dezvolta prin prisma voleiului. Și totuși, o întîmplare avea să-i schimbe brusc direcția carierei sportive : venind mai devreme în sala „Uranus", pentru antrenament la volei, este întîmpinat de vocea profesorului Ioan Kunst-Ghermănescu :

— Tinere, nu vrei să te încălzești puțin cu handbal ?

— Da, doresc.

— Ai mai jucat handbal ?

— Da, în liceu.

— Acum ce joci ?

— Volei, la C.C.A.

Ad-hoc, Gruia a devenit handbalist. După primele mingi este din nou interpelat :

— Ești stîngaci ?

— Da.

— Atunci treci pe extrema dreaptă și ai grijă : în apărare să nu treacă nimeni pe lîngă tine, iar în atac să dai pasă imediat ce primești mingea" *(și avea cui să paseze : Bulgaru, Nodea, Thellmann, Oțelea, Necula, Marcu !). Dornic de gol, primul șut la poartă s-a soldat cu ...o stinghie ruptă din scara fixă din spatele porții. Apoi, au urmat alte șuturi încheiate cu goluri sau bare, spre uimirea tuturor și în special a portarului Georgescu. I se face propunerea să. înceapă antrenamentele la handbal (vara anului 1961), propunere acceptată cu mari rezerve : iubea voleiul. După cîteva luni, la 5 decembrie 1961, ofițerul Gruia își ia concediul de odihnă pe care îl dedică în totalitate antrenamentelor de handbal. La 16 decembrie 1961, participă la primul său joc la echipa C.C.A. de handbal în 7, în sala „Dinamo", împotriva echipei „Rapid". Cu acest prilej, înscrie primele 6 goluri oficiale ! Și cîte oare vor urma dacă numai pentru echipa națională Gruia a depășit în momentul de față 500 de goluri marcate ! De acum înainte, Gruia și handbalul nu s-au mai despărțit.*

În primăvara anului 1962, este chemat în lotul național de tineret, aflat sub conducerea profesorului Eugen Trofin. Imediat, este cooptat în lotul mare pe care îl pregătea profesorul Ioan Kunst-Ghermănescu pentru „Trofeul Tajmajdan," dar nu face deplasarea. Va urma un șir neîntrerupt de deplasări, pe toate meridianele și paralelele bătrînului nostru continent : prima deplasare — Campionatele mondiale universitare, 1962/63, Lund — Suedia, locul al III-lea (în această perioadă, Gruia era student la cursurile fără frecvență ale Institutului de educație fizică și sport).

În anul 1963, Gruia joacă în echipa de tineret, apoi este chemat din nou în lotul mare cu ocazia turneului Austria-Franța-R.D.G., turneu în care înscrie 14 goluri (5—4—5). În același an, echipa „Steaua" cîștigă primul campionat național la handbal în 7! Imediat încep pregătirile pentru Campionatul mondial de la Praga (1964) cu turnee în străinătate. Cu acest prilej, Gruia se afirmă cu tărie. Participă la toate jocurile din grupa preliminară de la Pardubice, schimbînd pe rînd pe Ivănescu și pe Iacob, înscriind 14 goluri, mai multe decît cei consacrați. În finala cu Suedia, Gruia este cel ce egalează în situația de 14—13 pentru Suedia și apoi trăiește din plin bucuria primului titlu mondial. La întoarcerea în țară, primește înaltul titlu de Maestru al Sportului. În același an, 1964, cu ocazia „Cupei Dunării", desfășurată la Budapesta, Gruia este unul dintre principalii realizatori ai... eșecului echipei Cehoslovaciei, care dorea revanșa cu România.

În viața sportivului Gheorghe Gruia intervin mari amărăciuni : la 24 septembrie 1964 se îmbolnăvește de hepatită și se părea că handbalul va pierde o mare personalitate. Unsprezece luni este silit să stea în afara terenului de joc. Acest lucru îl dezamăgește profund și poate că revenirea și continua ascensiune care va urma se datoresc și colonelului doctor Dogaru, care îl readuce pe Gruia printre handbaliști. Apoi, din nou pregătiri, turnee în străinătate și titlul de cel mai bun jucător al Campionatului mondial din Suedia, *cînd a înscris 34 de goluri, fără să fi jucat în meciul cu echipa Canadei (27—3 pentru România). Bucuria acestui succes personal a fost oarecum umbrită doar de locul al III-lea obținut de echipa noastră reprezentativă, cînd locul I, posibil de realizat, ar fi însemnat trei titluri mondiale consecutive pentru echipa României, deci supremație absolută în handbal.*

În anul 1968, Gheorghe Gruia, alături de coechipierii de la „Steaua", va bea din potirul victoriei în finala „Cupei Campionilor Europeni" împotriva puternicei echipe Dukla Praga (Frankfurt pe Main, 13—11). În același an, este distins cu titlul de Maestru Emerit al Sportului și are cinstea să fie selecționat alături de Iacob în prima selecționată a lumii, condusă de profesorul Ioan Kunst-Ghermănescu, care a întrecut selecționata Cehoslovaciei cu 25—22 în meciul de la Karvina, meci organizat cu ocazia împlinirii a 700 de ani de la crearea acestui oraș. Cu acest prilej, Gruia înscrie 6 goluri, iar evenimentul, așa cum mărturisește însuși autorul, reprezintă una dintre cele mai mari satisfacții trăite pe terenurile de sport. Vorbind despre satisfacțiile personale, cel ce îngrozește pe toți apărătorii și mai ales pe portarii de handbal, recunoaște că, în afară de goluri, dorința lui cea mai mare este să colinde marile magazine din capitalele Europei, în care ziarele îi publică pe prima pagină fotografia însoțită de titluri elogioase, pentru a cumpăra jucării și... ultimele noutăți ale modei pentru Andreea. De altfel, în tribunele sălii Floreasca, două fetițe și un ursuleț berlinez sînt nelipsiți la jocurile în care participă Gheorghe Gruia, pentru a-i ține... pumnii lui tăticu' : Andreea și Nicoleta (păpușa Andreei). Cu un astfel de sprijin moral se poate să nu fii cel mai bun hand-

balist al României, începînd din anul 1967, cel mai bun handbalist al lumii.

Dramatica finală a Campionatului mondial de la Paris, 1970, împotriva echipei R.D.G., cînd pe rînd Gruia o pierdea și tot el o cîștiga, definitiv însă, a fost foarte greu de exprimat în cuvinte. Totuși, Gruia, așa cum a găsit soluția ideală pe teren, a găsit și gluma necesară pentru a ieși din impas :

— Am vrut să le mai acordăm o șansă ! *Și toată lumea a rîs uitînd valorile maxime ale pulsului stînd în fața televizoarelor, iar clinchetul cupelor ciocnite în cinstea învingătorilor a fost mai puternic, mai sonor decît vacarmul din sala Pierre de Coubertin din Paris, cînd România cîștiga al treilea titlu mondial la handbal în 7 !*

L-am întrebat pe căpitanul echipei reprezentative de handbal a României, sportivul numărul 2 al României în 1970 :

— Ce proiecte ai ?

Răspunsul, aproape instantaneu, a fost :

— Deocamdată, Cupa Camionilor Europeni (așa ceva am mai cîștigat) și apoi un titlu olimpic la München, 1972, singura distincție pe care nu o avem. După aceea, antrenorul Gheorghe Gruia va urmări pregătirea tinerilor handbaliști chemați să-i ia locul în echipă, va urmări să-și înscrie numele și ca antrenor pe lista succeselor realizate ca jucător. *Pentru a oferi o garanție pentru dorințele exprimate și pentru a da o explicație succeselor realizate pînă acum, Maestrul Emerit al Sportului Gheorghe Gruia ne-a pus la dispoziție (am extras „modelul"), planurile de antrenament pe durata unei singure săptămîni, în două situații : pregătirea în timpul campionatului republican și pregătirea în timpul taberelor centralizate. Garanția pentru succesele scontate ? Însumați, vă rugăm, numai minutele de antrenament făcute pe parcursul a peste 10 ani de pregătire și concluzia va fi elocventă.*

ANTRENAMENTUL ÎN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

LUNI : repaus ; zi destinată refacerii și recuperării.

MARȚI : antrenament timp de 120 de minute, intensitate medie ; analiza jocului din duminica trecută.

MIERCURI : antrenament timp de 120 de minute, intensitate maximă (pregătire fizică generală).

JOI : antrenament timp de 120 de minute, intensitate medie, cu accent pe pregătirea tehnico-tactică, joc școală.

VINERI : antrenament timp de 60—90 de minute, intensitate medie, cu accent pe dezvoltarea mobilității, suppleței și îndemînării. Se execută diferite teme, în funcție de jocul oficial care va urma.

SÎMBĂTĂ : deplasare pentru jocul de duminică și ședința de pregătire a jocului care urmează.

DUMINICĂ : joc oficial.

ANTRENAMENTUL ÎN PERIOADA DE PREGĂTIRE ÎN TABĂRĂ CENTRALIZATĂ

LUNI : a.m. — antrenament timp de 120 de minute, intensitate medie ; p.m. — liber.

MARȚI : a.m. — antrenament timp de 80 de minute, intensitate maximă — pregătire fizică generală și specială ;
p.m. — antrenament timp de 120 de minute, intensitate medie — pregătire tactică.
MIERCURI : a.m. — liber ;
p.m. — antrenament global timp de 120 de minute, intensitate medie, joc la două porți.
JOI : a.m. — antrenament timp de 90 de minute, intensitate medie — pregătire fizică ;
p.m. — antrenament timp de 100 de minute, intensitate medie — pregătire tehnico-tactică.
VINERI : a.m. — liber ;
p.m. — antrenament timp de 120 de minute, intensitate maximă — joc global.
SÎMBĂTĂ : a.m. — Antrenament timp de 90 de minute, intensitate medie — individualizare ; p. m. liber.
DUMINICĂ : joc de verificare.

M. VESA : Gheorghe Gruia ,

Gheorghe Gruia était élève au Lycée „Dimitrie Bolintineanu" de Bucarest et participait aux concours athlètiques qui se disputaient dans la cour de l'école, quand il a été remarqué pour ses qualités par le professeur Szökö, qui le conseilla de s'entrainer sérieusement pour l'athlètisme.

Tout à fait par hasard, pendant cette époque, Gruia jouait handball en 11 dans l'équipe de l'école. Après avoir terminé le lycée, il entre à l'école militaire de radiolocation (1957). Ici, il se fait remarquer par ses qualités sportives. En 1958/1959 (Championnat des Ecoles Militaires) il devient laurèat au triple saut et au lancement du poids. En même temps, Gruia, qui jouait aussi le volley-ball — est proposé pour l'équipe de volley-ball du C.C.A. En 1961, Gruia participe avec cette équipe aux Championnats des Armées Amies, à Ulan-Bator. Il paraissait que tout continuerait par le volley-ball. Mais, un pur hasard changera brusquement la direction de sa carrière sportive : il rencontre le professeur Ioan Kunst-Ghermănescu, qui l'attire vers le hand-ball.

En printemps 1962, il est appellé à faire part de l'équipe nationale de jeunesse, ensuite il est coopté dans la première équipe. De nombreux déplacements, des victoires et des défaites et... le titre du meilleur joueur du Championnat du Monde de Suède, quand il a inscrit 34 buts. En 1968, il est distingué avec le titre de Maître Emérite és Sports et est séléctionné dans la première séléction du monde, qui a vaincu la Tchecoslovaquie à Karvina.

La joie de la victoire de Paris (1970) jette une forte lumière sur ses projets pour l'avenir, qui sont fort nombreux.

M. VESA : Gheorghe Gruia

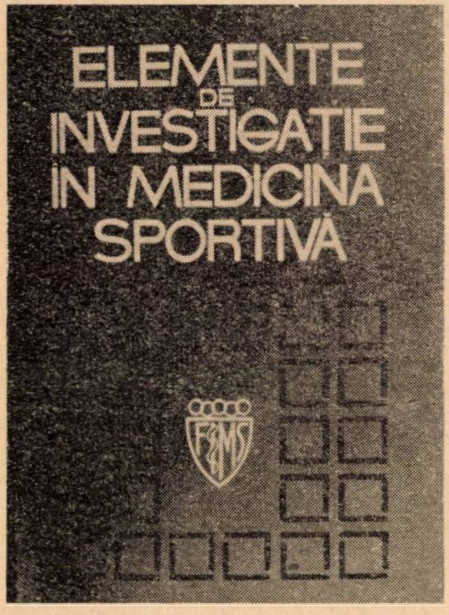
Gheorghe Gruia attended the Dimitrie Bolintineanu Lyceum in Bucharest and participated in the athletic events in the yard of the school. His trainer, Mr. Szökö, remarqued his qualities and guided his training in athletics.

At that time, accidentally Gruia played handball in the 11-member team. After graduating he went to the military radiolocation school (1957). His sports qualities rose aagain into prominence. In the 1958/1959 period in the military school championships he becames a laureate in hop, step and jump and discus throwing. At that time Gruia played volleyball and was proposed for the C.C.A. volleyball team. In 1961 Gruia participated in this team in the championships of the friendly armies in Ulan-Bator. His meeting professor Ioan Kunst-Ghermănescu altogether changed his sporting career — he took to handball.

In the spring of 1962 he became part of the national team of the Youth latter on of the national teams. Travels, victories and defeats and on top of it, the title of the best player in the World Championships in Sweden — 34 goals. In 1968 he became a merited master of soprts and was selected for the first world representative team which beat the representatives of Czechoslovakia at Karvina.

In 1970 — the victory in Paris, wich has opened the gates for fruther successes.

Fișier bibliografic

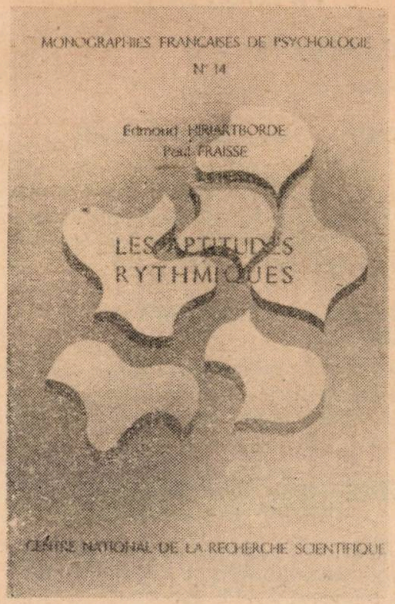


ELEMENTE DE INVESTIGAȚIE ÎN MEDICINA SPORTIVĂ, de dr. I. Drăgan, coordonatorul lucrării, și colaboratorii.

Apărută de curînd în librării, lucrarea „Elemente de investigație în medicina sportivă" se impune ca o lucrare de sinteză în medicina sportivă. Cele trei părți ale lucrării, care tratează investigația complexă a sportivului de performanță, precizează sfera de sănătate a sportivului, a capacității sale de efort.

Lucrarea înarmează pe medicii și specialiștii din domeniul sportului cu cele mai moderne mijloace de explorare legate de practica sportului de performanță.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1971, pag. 70



HIRIARTBORDE Edmond, FRAISSE Paul
Les aptitudes rythmiques (Aptitudinile ritmice) Paris, Centre National de la Recherche Scientifique, 1968, 110 p.

Lucrarea face parte din colecția „Monografii franceze de psihologie", fiind un studiu de psihologie diferențială.

Împărțită pe capitole, studiază ritmul (percepția ritmului, ritmul și activitatea motrică, ritmul și afectivitatea); studii diferențiale privind activitățile ritmice (activitatea ritmică și probele de ritm, analizele factoriale, studiul aptitudinilor ritmice), bateria de probe cu rezultatele numerice, factorii ritmici (I: factorul de structurare perceptivă a ritmului; II: factorul de sincronizare sau de anticipație ritmică; III: factorul practico-ritmic) și validarea (studiul criteriilor de validare și rezultatele validării).

Se poate consulta la Biblioteca C.N.F.S.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN LICEU, de Gheorghe Mitra, Alexandru Mogoș

Lucrarea, apărută în Editura Stadion, 1970, se adresează profesorilor care predau educația fizică în licee, fiind folositoare în același timp tuturor profesorilor de educație fizică, indiferent de școala unde activează. Se recomandă de asemenea tuturor cadrelor care-și dau examenele de definitivare sau gradul II, în specialitatea educație fizică.

Printr-o cunoaștere serioasă a tuturor particularităților pe care le prezintă predarea educației fizice la tinerii din liceu, autorii au găsit soluția pentru clarificarea problemelor celor mai dificile și discutate în ultima vreme, în educația fizică, atît în ceea ce privește conținutul educației fizice în liceu, cît și în ceea ce privește metodica predării ei.

Prezentată într-un stil accesibil și atrăgător, lucrarea, în aproximativ 200 de pagini, cu scheme și tabele ajutătoare, este de un real folos celor interesați.

Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

INHALT

LEITARTIKEL

V. ROȘALĂ : Zehn Jahre 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. EPURAN, VALENTINA EPURAN : Die Objektive der Leibeserziehung und des Sportes. Beitrag zu ihrer Gestaltung und Systematisierung — Studie der vergleichenden Pädagogik 3

TECHNIC — METHODIK — TRAINING

P. CERCEL : Die Entstehung, Bejahung und Anerkennung der rumänischen Handballschule 15

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

R. IONESCU : Trimesterplanung im Fach Leibeserziehung (III. Trim. — I—IV Klasse) 24

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

C. BUCUR, V. CATINA : Zur Modernisierung der Morgengymnastik . . 31

SPORTMEDIZIN

C. BACIU : Seithochheben der Arme. Anatomisch-biomecanische Studie (Muster einer Analyse) 36

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. EPURAN : Einführung in die Methodik der wissenschaftlichen Forschung (II) 44

GESCHICHTLICHES

TH. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Aus der Geschichte der Arbeitersportbewegung (1924—1933) (II) . . 49

MITTEILUNGEN — NACHRICHTEN — KOMMENTARE

ARISTEIA HRIȘCĂ, FILOFTEIA ANDREI, D. EVULET : Basketweltmeisterschaften Ljubljana, 1970 . . 58

NOTIZBUCH DES TRAININGS

M. VESA : Gheorghe Gruia 64

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

В. РОШАЛЭ: Десять лет 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН, ВАЛЕНТИНА ЕПУРАН: Цели физического и спортивного воспитания. Вклад в их формирование и систематизацию. Очерк сравнительной педагогии 3

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

П. ЧЕРЧЕЛ: Формирование и утверждение румынской школы по ручному мячу и завоевание ею мировой известности 15

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Р. ИОНЕСКУ: Квартальное планирование по физическому воспитанию; третий квартал I—IV классов . . . 24

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

К. БУКУР, В. КАТИНА: За модернизацию гигиенической утренней зарядки 31

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. БАЧУ: Поднятие рук параллельно вверх. Анатомо-биомеханическое и исследование (образец анализа) 36

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ЕПУРАН: Введение в методологию научного исследования (I)* . . 44

СТАРНИЦЫ ИСТОРИЙ

Т. ПОПЕСКУ, АЛ. ТЭНЭСЕСКУ: Страницы из истории рабочего спорта (1924—1933) (II) 49

ЗАПИСКИ — СООБЩЕНИЯ — КОММЕНТАРИИ

АРИСТЕЯ ХРИШКЭ, ФИЛОФТЕЯ АНДРЕЙ, Д. ЕВУЛЕЦ: Чемпионат мира по баскетболу, Любляна, 1970 год 58

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

М. ВЕСА: Георге Груя 64

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDITORIAL

I. ȘICLOVAN : Partidul Comunist Român — promotorul sportului de masă 2

A. VRABIE : România în familia olimpică 9

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

A. NICU : Cercetarea științifică în domeniul educației fizice . . . 16

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

E. GHIBU, I. ISTRATE : Evoluția metodicii antrenamentului sportiv în România socialistă . . . 22

V. STĂNCULESCU : Aspecte practice ale antrenamentului cu intervale la fotbal 28

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

M. EPURAN : Educația fizică în învățămîntul superior 34

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Complexe de exerciții pentru gimnastica de dimineață (I) 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN : Medicina sportivă românească la aniversarea Semicentenarului partidului 50

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (III) 54

FILE DE ISTORIE

T. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pagini din istoria sportului muncitoresc **(1934—1938) (III)** 59

NOTE-ȘTIRI-COMENTARII

* * * : Activitatea de educație fizică și sport în învățămîntul de toate gradele 66

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SÖTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

Redacția : Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București — România

Prof. univ. ION ŞICLOVAN
I.E.F.S.

PARTIDUL COMUNIST ROMÂN — PROMOTORUL SPORTULUI DE MASĂ

Sportul de masă reprezintă o cucerire de seamă a mişcării sportive din ţara noastră. Fruct al eforturilor depuse de către toţi factorii organizatorici ai domeniului, sporturile au devenit un bun al celor mai diverse categorii ale populaţiei.

Sportul de masă a devenit o realitate de netăgăduit în anii puterii populare şi, de fapt, caracterizează una din tezele permanent subliniate în documentele şi indicaţiile partidului cu privire la dezvoltarea activităţii sportive din ţara noastră : transformarea ramurilor de sport într-un bun al întregului tineret, al maselor de oameni ai muncii de la oraşe şi sate.

Denumirea sa particulară „sport de masă" scoate în evidenţă faptul că el aparţine, în primul rînd, domeniului practicării sportului, dar, în acelaşi timp, atrage atenţia şi asupra faptului că reprezintă numai o parte a acestuia, cea „de masă". Într-adevăr, ca urmare a dezvoltării impetuoase a sportului în viaţa socială, acesta nu mai poate fi înţeles ca o activitate unică, cu aceleaşi obiective, indiferent de cine îl practică. Potrivit obiectivelor urmărite prin organizarea şi practicarea sa, în domeniul sportului a intervenit o diferenţiere a ariei sale, concretizată în statornicirea a patru mari eşaloane : sportul de masă, baza de masă a sportului de performanţă, sportul de performanţă şi sportul de înaltă performanţă.

Departajarea practicării sportului în eşaloanele menţionate, desigur, are şi un caracter relativ arbitrar, dar nu se poate nicidecum pune la îndoială faptul că ele nu constituie realităţi distincte, fiecare avînd un cerc propriu de probleme, cu anumite dominante organizatorice şi metodice. Subliniem formularea „cu anumite dominante organizatorice şi metodice", deoarece, deşi reprezintă forme de activitate diferenţiate, între eşaloanele respective nu numai că nu se pot trasa frontiere cu totul distincte, dar le sînt caracteristice şi numeroase obiective şi, totodată, efecte comune.

Aşadar, cu totul justificat, se poate susţine că, fie în ansamblu, fie numai pentru o anumită ramură, sportul reprezintă un sistem în care cele patru eşaloane îi asigură unitatea, trăinicia.

Din aceste patru subansambluri, modelul activităţii îl reprezintă sportul de înaltă performanţă. Nume celebre ca Pelé, Dumitrache, Iaşin, Beckenbauer, Năstase, Gruia, Ţiriac, Lia Manoliu, Iolanda Balaş etc. animă gîndurile tuturor celorlalţi sportivi din ramurile respective, indiferent dacă aceştia se găsesc, deocamdată, numai în stadiul „miuţei", al unei echipe divizionare din campionatul republican şcolar, al tînărului atlet care de-abia a primit „botezul" pistei ş.a.m.d.

În privinţa celorlalte eşaloane, în raport cu cerinţele sportului de înaltă performanţă, ele reprezintă trepte organizatorico-metodice obiectiv necesare pregătirii sportivilor pentru a urca pe podiumurile competiţiilor internaţionale. Dacă sportul de performanţă perfecţionează instruirea sportivilor aflaţi în vîrful piramidei competiţiilor naţionale, iar cel al bazei de masă a sportului de performanţă concură la pregătirea de perspectivă şi la

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1971, pag. 2

stimularea celor ce dovedesc aptitudini pentru obținerea randamentului superior, sportul de masă asigură rezervorul de alimentare permanentă a celorlalte eșaloane cu noi talente, reprezentînd și mijlocul prin care — practicîndu-se unul sau mai multe sporturi — cele mai diverse pături ale populației își petrec timpul liber în mod util și recreativ, în folosul lor personal și, implicit, al celui social.

Înzestrat cu atît de numeroase semnificații (tehnico-sportive și sociale) este lesne de înțeles și motivul pentru care creșterea neîncetată a dimensiunii sportului de masă a fost o sarcină permanent subliniată în toate documentele și indicațiile partidului cu privire la dezvoltarea acestuia

Sportul de masă constituie una din cele mai importante teze ale partidului cu privire la înfăptuirea în țara noastră a unui sistem superior de educație fizică și sport. Aceasta cu atît mai mult, cu cît eșalonul respectiv asigură nu numai fluxul continuu de sportivi spre sportul de performanță, ci constituie și una din cele mai eficiente căi prin care masele de cetățeni își pot menține sănătatea și capacitatea de muncă, prospețimea forțelor lor fizice și spirituale.

Înfăptuirea sportului de masă a implicat numeroase eforturi, a căror necesitate se datora lipsei de experiență în acest domeniu — consecință a nepăsării oficialităților sportive ale trecutelor regimuri față de această activitate — iar altele (cu deosebire în primii ani ai revoluției populare) determinate chiar de procesul construirii sportului de masă. Reușita acțiunii era condiționată de un ansamblu de măsuri, care să includă într-un tot armonios elementele de bază ale acestui nou eșalon al mișcării sportive, și anume : formele organizatorice, mijloacele, baza materială, formarea și valorificarea cadrelor de specialitate, luarea în considerare a opțiunii cetățenilor etc.

Cu alte cuvinte, construirea sportului de masă reprezintă o operă complexă, și nicidecum o simplă lozincă. El izvora dintr-o nouă concepție cu privire la organizarea sportului, concepție elaborată de partid, potrivit căreia exercițiile fizice, ramurile de sport, trebuiau să pătrundă în preocupările obișnuite ale cetățenilor ca mijloace de întărire a sănătății, de sporire a capacității de muncă, de dezvoltare armonioasă fizică și morală, de cultivare a spiritului de emulație, de stimulare a aptitudinilor sportive.

Înscrierea sportului de masă pe acest drum s-a realizat treptat, în mai multe etape și în strînsă legătură cu evenimentele politice și sociale care, în ansamblul lor, au condiționat de fiecare dată dimensiunea înfăptuirii acestui eșalon al mișcării sportive.

EXTINDEREA PRACTICĂRII SPORTULUI ÎN RÎNDUL MUNCITORILOR, COMPONENTĂ DE SEAMĂ A ACTIVITĂȚII P.C.R. ÎNCĂ DE LA ÎNFIINȚAREA SA

Crearea partidului, în mai 1921, a avut largi rezonanțe și în domeniul sportului, acesta fiind inclus în ansamblul programului de organizare și educare a muncitorilor în vederea desfășurării cu succes a luptei revoluționare.

Acțiunile întreprinse de partid în direcția extinderii sportului în mediul muncitoresc se bazau, la început, pe experiența acumulată în activitatea primelor cercuri socialiste din țara noastră, care au manifestat, și ele, asemenea preocupări.

Așa de pildă, manifestele lansate de cercurile socialiste cu ocazia sărbătoririi zilelor de 1 Mai ale anilor 1890, 1891, 1892 etc., chemau de fiecare dată muncitorii și la petrecerea acestor zile în aer liber, în cadrul serbărilor cîmpenești. Erau preocupări menite să descrețească frunțile proletarilor, să le refacă forțele istovite. Modeste și episodice, acțiunile respective concretizau, totuși, ideea generoasă a nucleelor organizatorice socialiste față de sănătatea muncitorilor, continuu amenințată de condițiile vitrege în care erau obligați să lucreze.

Pentru includerea practicării sportului în preocupările muncitorimii și mai cu seamă în rîndul tineretului, se acționa și prin intermediul grupă-

rilor sportive muncitorești (anii 1900—1914), acestea devenind tot mai numeroase. Multe din grupările respective, paralel cu pregătirea tinerilor pentru practicarea ramurii de sport preferate, organizau și numeroase acțiuni turistice, la care participa masa membrilor acestora. Acțiunile cu acest caracter ilustrau consecvența organizațiilor muncitorești în privința obișnuirii proletariatului cu viața în aer liber, ca important factor de menținere a sănătății.

Preocuparea pentru dezvoltarea activităților ce favorizau cuprinderea unui număr sporit de muncitori se reflectă și în munca desfășurată de asociația „Prietenii naturii", creată în anul 1919, din inițiativa secției bucureștene a partidului socialist. Și această grupare, cu deosebire la începuturile activității sale, acorda întreaga atenție asigurării acțiunilor turistice.

Din cele menționate rezultă că încă de la începuturile mișcării sportive muncitorești din țara noastră s-a acordat prioritate activităților fizice ce pot include un număr larg de participanți. Din documentele vremii reiese, de asemenea, că paralel cu preocuparea grupărilor sportive muncitorești pentru atragerea unui număr sporit de cetățeni în practicarea exercițiilor fizice, acestea acționau și asupra educației politice a membrilor lor, formîndu-le sentimente și convingeri revoluționare.

După crearea partidului, mișcarea sportivă muncitorească își continuă drumul ascendent, concomitent cu organizarea sa pe un plan superior.

Asociația „Prietenii naturii", condusă de P.C.R., își extinde raza de acțiune și la o grupare sportivă ce inițial își desfășura activitatea numai în București, iar treptat s-a transformat într-o organizație sportivă la care s-au afiliat grupări sportive muncitorești de pe întreg cuprinsul țării. Crește numărul acțiunilor turistice, iar formațiile muncitorești se afirmă în competițiile organizate pe plan local și național. Diversele forme de practicare a exercițiilor fizice întregesc cadrul serbărilor cîmpenești, desfășurate cu ocazia zilei de 1 Mai. Fotbalul, luptele, gimnastica, ciclismul, boxul devin activități tot mai cunoscute și îndrăgite în rîndul muncitorilor.

Este semnificativ faptul că în 1924 grupările sportive muncitorești afiliate la „Prietenii naturii", potrivit datelor oficiale ale vremii, cuprindeau circa 4 000 de sportivi legitimați. În raport cu amploarea fenomenului sportiv de la acea dată, această cifră evidențiază sportul muncitoresc ca reprezentînd o importantă forță în ansamblul mișcării sportive din țara noastră.

La baza creșterii numărului sportivilor muncitori stăteau mai multe cauze. Cea mai importantă decurgea din însăși concepția partidului cu privire la dezvoltarea acestei activități și anume : integrarea ei în ansamblul măsurilor menite să concure la întărirea sănătății muncitorilor, la educarea lor în spiritul ideilor revoluționare, la gruparea în jurul politicii partidului a masei cetățenilor. Deci, departe de a fi privită ca o activitate în sine ori numai cu caracter tehnicist, de destindere în timpul liber sau de emulație, sportului i se acordau semnificații profund sociale, nemijlocit legate de munca organizatorică și educativă desfășurată de partid în vederea atragerii maselor la lupta revoluționară.

Astfel, se explică și sarcina trasată de partid ca de această activitate să se preocupe îndeaproape sindicatele și U.T.C., organizații ce aveau legături nemijlocite cu masele de tineret și muncitori.

Dezvoltarea mișcării sportive muncitorești, împiedicată adeseori de organele siguranței, nu a fost, bineînțeles, pe placul oficialităților. De fapt, în anul 1924, o dată cu scoaterea partidului în afara legii, au fost luate și măsuri de desființare a asociației „Prietenii naturii". Pentru a împiedica afilierea grupărilor respective la organele oficiale sub vreo altă denumire, autoritățile au trecut la măsuri de urmărire.

O dată cu intrarea partidului în ilegalitate, sportul muncitoresc suferă o grea lovitură și, chiar dacă el continuă să pulseze în numeroase grupări sportive legale, dimensiunile sale descresc treptat, ca urmare a ofensivei burgheziei care acționa tot mai susținut pentru a supune întreaga mișcare sportivă ideologiei și intereselor sale. Sînt ani în care, deși asistăm la un oarecare reviriment al mișcării sportive competiționale, sportul de masă, ca

act cu profunde semnificaţii sociale de ordin igienic şi cultural, impulsionat şi ridicat pe o treaptă superioară o dată cu crearea partidului, nu capătă nici o rezolvare din partea oficialităţilor sportive.

Chiar dacă oficialităţile de resort, mînate de un evident servilism faţă de monarhie, se străduiau să organizeze demonstraţii sportive cu prilejul unor zile „festive" prin caracterul cu totul episodic şi prin conţinutul lor minor, ele nu influenţau nici pe departe trăsăturile unui concept cu privire la organizarea sportului maselor.

Acţiunile întreprinse pentru înfăptuirea pe plan superior a sportului de masă se intensifică după victoria insurecţiei armate de la 23 August 1944 cînd, reintrat în legalitate, Partidul Comunist Român imprimă întregului front al mişcării sportive din ţara noastră obiective şi elemente de conţinut de mare răspundere socială.

SPORTUL DE MASĂ, UN BUN AL ÎNTREGULUI POPOR

Privirea retrospectivă asupra evoluţiei mişcării sportive în anii ce au urmat istoricului act de la 23 August 1944 ne permite să scoatem în evidenţă faptul că înfăptuirea sportului de masă a fost principala sarcină trasată de partid în toate etapele dezvoltării sistemului nostru de educaţie fizică şi sport.

În documentele şi indicaţiile partidului sînt scoase în evidenţă, de asemenea, şi numeroase căi şi mijloace de înfăptuire a sportului de masă. Multe dintre acestea, cu deosebire cele de natură organizatorică, reprezintă contribuţii originale ale activităţii partidului, de mare însemnătate pentru sporirea eficienţei practicării exerciţiilor fizice şi sportului în rîndul celor mai diverse pături ale populaţiei.

Subliniate sub forma unei sinteze, trăsăturile şi elementele de conţinut ale activităţii sportive de masă din ţara noastră pot fi prezentate după cum urmează :

1. **Sportul de masă — activitate care concură la îmbunătăţirea caracteristicilor biologice ale poporului, la creşterea capacităţii de muncă a cetăţenilor, la recrearea şi destinderea acestora după orele de muncă**

De fapt, aceasta este explicaţia ce a stat la baza activităţii partidului cu privire la extinderea practicării exerciţiilor fizice şi sportului în rîndul maselor. Astăzi, semnificaţia acestei cerinţe a crescut şi mai mult, datorită sporirii responsabilităţii fiecărui cetăţean la înfăptuirea în ţara noastră a societăţii socialiste multilateral dezvoltate. În acest context, este lesne de înţeles că sportului de masă îi revin sarcini sporite, că pătrunderea lui în preocupările obişnuite ale cetăţenilor are menirea să concure atît la ridicarea randamentului acestora în muncă, cît şi la reconfortarea lor în timpul liber.

Practicarea exerciţiilor fizice de către toate categoriile de cetăţeni este impusă şi de noile condiţii în care se desfăşoară activitatea omului societăţii contemporane. Spre deosebire de trecut, el duce o viaţă sedentară, ca urmare a urbanizării şi a industrializării, trăieşte mai mult sub influenţa aerului poluat şi mai puţin în plină natură.

Evitarea influenţelor nefaste ale sedentarismului, precum şi ale celorlalţi factori nocivi, atestă necesitatea practicării exerciţiilor fizice ca activitate de mare însemnătate socială.

2. **Înglobarea activităţii sportive de masă în preocupările sindicatelor şi U.T.C.**

În toate etapele dezvoltării sportului din ţara noastră, partidul a acordat întreaga atenţie atragerii sindicatelor şi U.T.C. în îndrumarea activităţii sportive a maselor de muncitori şi de tineret. De altfel, această măsură şi-a

dovedit întotdeauna deplina valabilitate, organizațiile respective avînd multiple posibilități de mobilizare, organizare și sprijinire a membrilor lor pentru practicarea exercițiilor fizice. De numele sindicatelor și U.T.C. se leagă inițiativele organizării pe o treaptă superioară a sportului de masă, ca, de exemplu, crosurile de primăvară și de toamnă, Cupa Unității Tineretului și Cupa Tineretului Muncitor, Spartachiada tineretului și multe alte competiții și concursuri, care au atras în mișcarea sportivă un mare număr de participanți.

Includerea sportului de masă în preocupările sindicatelor și U.T.C. a corespuns și cu una din sarcinile de bază încredințată acestora de către partid și anume de a răspunde de îndrumarea întregii vieți obștești a membrilor organizațiilor respective.

3. Înzestrarea generației tinere cu un sistem de cunoștințe și deprinderi de mișcare capabil să favorizeze practicarea exercițiilor fizice și sportului nu numai în perioada școlarizării, ci și la vîrsta adultă

Partidul a atras întotdeauna atenția asupra necesității îmbunătățirii educației fizice școlare, considerînd-o ca reprezentînd veriga de bază a întregului sistem de educație fizică. Și, pe bună dreptate, așa cum școala asigură cultura generală a fiecărui cetățean, din sfera acesteia nu pot lipsi nici elementele și nevoile reclamate de omul zilelor noastre, pentru a-și îmbunătăți indicii capacităților sale fizice.

Potrivit acestei idei directoare, educația fizică a încetat să mai fie înțeleasă ca o activitate independentă, fără nici o legătură cu sportul. Dimpotrivă, cu deosebire în ultimul timp, valoarea formativă a acesteia nu mai este raportată numai la nivelul dezvoltării indicilor morfologici și funcționali ai elevilor, ci și la măsura în care înzestrează tineretul cu obișnuința și capacitatea de a practica independent exercițiile fizice și sportul, în scopuri igienice, recreative și de emulație.

Cu alte cuvinte, principalul beneficiar al educației fizice școlare este sportul de masă. De măsura în care educația fizică școlară reușește să asigure pregătirea întregului tineret pentru sportul de masă depinde însăși dimensiunea și calitatea acestuia, atît la vîrsta tînără, cît și la cea adultă. Propriu-zis, un tînăr lipsit de o corespunzătoare instruire într-un domeniu sau altul al sportului poate fi considerat ca un cetățean ce suferă o privațiune cu totul nejustificată, cu implicații negative asupra posibilității integrării sale plenare în viața socială.

4. Asigurarea continuității acțiunilor sportive de masă

Avînd o influență directă asupra menținerii și îmbunătățirii capacității de muncă a organismului, continuitatea practicării exercițiilor fizice și sportului prezintă o deosebită însemnătate. Documentele de partid subliniază în repetate rînduri această cerință și așa se explică și faptul potrivit căruia, cu toate succesele remarcabile obținute cu ocazia desfășurării C.U.T. și C.T.M., a crosurilor, se trasează sarcina de a se acorda întreaga atenție continuității acțiunilor sportive de masă.

Au apărut complexe sportive de genul „Gata pentru muncă și apărare" și „Concursul pentru insigna de polisportiv", acțiuni ce se adresau mai multor grupe de vîrstă, cuprinzînd mijloace adecvate posibilităților acestora. Ele asigurau continuitatea pregătirii, incomparabil mai mult decît competițiile precedente. Superioritatea lor consta și în faptul că, solicitînd cetățenii să concureze la mai multe ramuri sportive (gimnastică, atletism, jocuri, natație etc.) ele influențau pozitiv indicii pregătirii fizice multilaterale a cetățenilor, carență acut resimțită în acea perioadă, generată în cea mai mare măsură de faptul că mulți tineri, dar mai ales adulți, în perioada școlarizării lor, nu primiseră o instruire orientată în această direcție.

Cu alte cuvinte, în intervalul respectiv, sportul de masă acționa asupra reciclării pregătirii fizice a multor categorii de cetățeni care, în timpul școlarizării lor, nebucurîndu-se de o instruire cu caracter polisportiv, în noile condiții ar fi fost privați de la o activitate socială (sportul) cu multiple semnificații și efecte.

O altă mărturie elocventă a grijii partidului cu privire la asigurarea continuității activității sportive a maselor o constituie instituirea și generalizarea campionatului asociației sportive, extinderea concursurilor și competițiilor organizate pe plan local, după sistemul turneu, subliniereа necesității de a intensifica practicarea diferitelor exerciții fizice și sporturi în timpul concediului oamenilor muncii și al vacanțelor elevilor (pe litoral, în tabere, stațiuni balneoclimaterice, localități cu pregnant caracter turistic ș.a.m.d.).

Privind continuitatea pregătirii fizice a maselor de cetățeni, partidul a subliniat în repetate rînduri și însemnătatea organizării în acest scop a activității sportive din cartiere, a practicării gimnasticii la domiciliu etc.

Într-un cuvînt, partidul a militat în permanență pentru ideea ca exercițiul fizic și sportul să pătrundă în toate locurile unde cetățenii patriei noastre muncesc, locuiesc sau se recreează.

5. **Diversificarea căilor și mijloacelor utilizate în domeniul sportului de masă, potrivit condițiilor în care cetățenii își desfășoară activitatea socială, a dorinței acestora și în concordanță cu obiectivele generale ale educației fizice și sportului din patria noastră.**

Orientarea pe acest făgaș a sportului de masă a fost subliniată de partid, în nenumărate rînduri, organizațiilor sportive atrăgîndu-li-se atenția să-și desfășoare activitatea în concordanță cu posibilitățile oferite de condițiile geografice, cu opțiunea cetățenilor pentru o ramură de sport sau alta, cu specificul muncii productive etc. Rezultă deci, că partidul a conceput activitatea sportivă de masă ca desfășurîndu-se în afara unor linii șablonarde, potrivnice manifestării celor mai diverse inițiative. Așa se explică și apariția, în diferitele colțuri ale patriei noastre, a unor forme variate de practicare a sportului, în care natația și schiul, turismul, ciclismul, luptele și trînta, oina, canotajul, jocurile sportive etc. se dezvoltă potrivit tradițiilor locale, opțiunii cetățenilor, condițiilor geografice.

În afara acestor parametri, la baza diversificării practicării exercițiilor fizice și sportului au stat și considerente de ordin social. O atenție sporită a fost acordată concordanței cu specificul activității productive, în sensul sporirii în această direcție a capacităților fizice sau a compensării solicitărilor unilaterale implicate de munca depusă, a prevenirii ori corectării unor eventuale deficiențe fizice determinate de postura muncitorilor în timpul lucrului.

În scopul diversificării practicării exercițiilor fizice și sportului, partidul sporește și răspunderea fiecărei asociații sportive, precizînd că acestea trebuie „să dispună de o largă independență în tot ce privește organizarea muncii, dezvoltarea ramurilor sportive, participarea la competiții, problemele financiare și să fie eliberate de tutelă măruntă".

6. **Extinderea activității cu caracter competițional, concomitent cu cea a practicării independente și sub forme larg accesibile a exercițiilor fizice și sportului.**

Partidul a subliniat, întotdeauna, însemnătatea activității competiționale pentru stimularea sportului de masă dar, în același timp, a atras atenția și asupra efectelor negative ce le-ar putea avea absolutizarea formelor competiționale. Desigur, fără a indica limitarea formelor competitive, ci dimpotrivă, cu deosebire în ultimii ani, partidul recomanda tuturor factorilor cu atribuții în acest domeniu să-și intensifice preocupările pentru ca exercițiile fizice și sportul să fie practicate independent, din inițiativa și pe seama forțelor proprii ale masei cetățenilor.

O asemenea cerință a devenit posibilă întrucît, ca urmare a îmbunătățirii conținutului educației fizice școlare, a eficienței propagandistice a presei, radioului și televiziunii, a măsurilor întreprinse de organele de conducere ale activității de educație fizică și sport, masa largă a cetățenilor a ajuns posesoarea unor sporite cunoștințe și deprinderi de specialitate și și-a schimbat mentalitatea cu privire la locul și rolul exercițiilor fizice și sportului în contextul vieții sociale.

Numai așa se explică faptul că, sub cele mai diverse și accesibile forme, exercițiile fizice sînt tot mai mult practicate la domiciliu, în internatele școlare, cu ocazia ieșirilor în aer liber de la sfîrșitul săptămînii, la șranduri, pe litoral ș.a.m.d.

Așadar, spre deosebire de trecut, cînd preocuparea pentru dezvoltarea capacităților fizice nu era concepută ca fiind posibilă decît pe stadioane, în săli, cu profesori, antrenori, arbitri etc., astăzi s-a ajuns ca exercițiile fizice și sportul să însoțească omul în toate împrejurările activității sale sociale.

Propriu-zis, acesta este sportul de masă, corolar al activității neabătute a partidului nostru, a eforturilor sale pentru transformarea exercițiilor fizice și sportului într-un bun al întregului popor.

I. ȘICLOVAN : Le Parti Communiste Roumain, promoteur du sport de masse en notre pays

Dans cet article, l'auteur présente une synthèse de la politique du Parti Communiste Roumain dans le domaine de l'accomplissement d'un des désiderata de grande importance de la société socialsite : le sport de masse.

Le vaste programme du Parti Communiste Roumain a toujours tenu compte des objectifs, des tâches, et des principaux moyens de la réalisation du but social de l'éducation physique et du sport de notre pays, traversant un nombre d'étapes largement commentées dans cet article.

L'extension de la pratique du sport parmi les ouvriers, la jeunesse studieuse, et les autres catégories de citoyens, dans le but de la récréation et de la relaxation, de l'amélioration des caractéristiques biologiques du peuple, de l'augmentation de sa capacité de travail, ainsi que la mise à la disposition de la jeune génération d'un système de connaissances et d'habitudes motrices utiles, l'assurance de la continuité des actions sportives de masse, la diversité des voies et des moyens employés en concordance avec les objectifs généraux de l'éducation physique et du sport dans notre pays, ainsi que l'éducation dans l'ésprit du patriotisme socialiste et de l'amour pour le travail et de l'ésprit de communauté — comme sentiments et convictions de l'homme de type nouveau — ont constitué les stratégies fondamentales pour la réalisation d'un impératif social de première importance.

I. ȘICLOVAN : The Romanian Communist Party, the Promotor of Mass Sports in our Country

In this article the author gives a synthetical account of the policy carried by the Romanian Communist Party in order to fulfill a great desideratum of the socialist society — the mass sporting movement.

The vast programme of the Romanian Communist Party included among others the main assignment targets and means for the implementation of the social purpose of physical education and sports in our country. The article comments the various stages of development of the movement.

The extension of sports among the workers, students and other categories of citizens, for relaxation with a view to improving the people's biological features, increasing their power of work, the supply the younger generation with a number of practices for exercises thus ensuring conditions for a constant mass sporting movement ; the diversification of the ways and means used according to the general targets of physical education and sports in our country ; the education the citizens in the spirit of the socialist patriotism, of the love for work, of the selective spirit — feelings and convictions of the new type of man — have been the fundamental strategy in the aspiration for a social necessity of vital importance.

ROMÂNIA ÎN „FAMILIA OLIMPICĂ"

Prof. ANGHEL VRABIE
Secretar general al Comitetului Olimpic Român

Un an și cîteva luni ne mai despart de Jocurile Olimpice de vară de la München, care reprezintă cea de a XX-a ediție a olimpiadelor moderne. Pentru sporturile de iarnă întrecerile olimpice de la Sapporo sînt mai apropiate și își desfășoară cea de a XI-a ediție. Anul acesta, mișcarea olimpică mondială sărbătorește trei sferturi de veac de la prima ediție a Jocurilor Olimpice, iar succesul repurtat de ultimele J.O. îndreptățește afirmația că aceste manifestații sportive se bucură de o popularitate din ce în ce mai mare. Pe bună dreptate se poate spune că J. O., în perioada desfășurării întrecerilor, polarizează în jurul lor atenția întregii opinii publice mondiale. Mijloacele moderne de propagandă — televiziunea, radioul, presa și filmul — au contribuit din plin la răspîndirea și popularizarea întrecerilor olimpice. Numai la ultima ediție a Jocurilor Olimpice din Mexic întrecerile au fost urmărite prin intermediul televiziunii de peste 800 de milioane de oameni. La concursurile din cadrul viitoarei ediții de la München se preconizează să asiste, prin intermediul aceluiași mijloc, un număr de peste un miliard de oameni.

Astăzi, 127 de țări sînt afiliate la Comitetul Olimpic Internațional, ceea ce demonstrează universalitatea mișcării olimpice și caracterul ei de forum al sportivilor din întreaga lume.

Desigur, România (mișcarea sportivă din țara noastră), ca una din țările europene cu multe tradiții sportive încă din secolul trecut, nu putea lipsi din vîltoarea care cuprinsese sportul internațional, contribuind la dezvoltarea mișcării olimpice internaționale. În ultimele două decenii, o dată cu așezarea pe noi baze a sportului românesc, se înregistrează afirmarea României ca una dintre puterile de frunte ale sportului mondial, nenumărați fii ai talentatului neam românesc devenind medaliați ai întrecerilor cu caracter european, mondial și olimpic. Cu respect și mîndrie, opinia publică mondială a luat cunoștință de nume ca Iolanda Balaș, Lia Manoliu, Nicolae Linca, Iosif Sîrbu, Elena Leuștean, Aurel Vernescu, Dumitru Pîrvulescu, Ștefan Petrescu, Leon Rotman ș.a. Aceștia, ca și mulți alții sînt înscriși cu majuscule în cartea de aur a sportului românesc. Acum, cînd întregul popor sărbătorește cu un deosebit entuziasm cea de a 50-a aniversare a Partidului Comunist Român, sportivii noștri își manifestă recunoștința pentru condițiile create practicării exercițiilor fizice și dezvoltării sportului din ultimii ani, avangărzii poporului român — partidul comuniștilor — care a condus România pe drumul socialismului, pe calea afirmării personalității poporului, bunăstării întregii națiuni, păcii și progresului.

PRIMELE PARTICIPĂRI ALE SPORTIVILOR ROMÂNI LA JOCURILE OLIMPICE

În participarea sportivilor români la J. O., ținînd seama de amploarea acestor confruntări, atenția acordată și rezultatele obținute, se pot distinge două perioade : perioada antebelică, adică participarea la J. O. din 1924, 1928, 1932 și 1936 și cea postbelică, începînd din 1948 și pînă la ultima ediție mexicană, perioadă în care sportivii noștri au participat aproape la toate edițiile, lipsind numai de la cele de iarnă din 1960, de la Squaw Valley și la cele de vară din 1948.

Înainte de a relata și comenta primele participări ale sportivilor români la J. O., este necesar să arătăm că sportul românesc este prezent în familia olimpică încă din 1899, cînd George Bibescu este ales membru al Comitetului Olimpic Internațional, devenind astfel cel de al 23-lea component al acestui for, reprezentînd cea de a 16-a țară de pe lista protocolară a C.I.O. După numai doi ani, acesta se retrage, iar România are un membru în C.I.O.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1971, pag. 9

CRONOLOGIA JOCURILOR OLIMPICE DE VARĂ

◯ = Olimpiadele la care a participat România

EDIȚIA J.O.	ANUL	DATA	ORAȘUL	NR. DE SPORTIVI	DIN CARE FEMEI	NR. DE ȚĂRI PARTICIPANTE	NR. RAMURILOR DE SPORT	NR. DE PROBE
I	1896	5 - 14 · IV	Atena	285	–	13	10	42
II	1900	14 · V - 28 · X	Paris	1066	6	20	14	60
III	1904	1 · VII - 29 · X	St. Louis	496	–	10	13	67
IV	1908	27 · IV - 29 · X	Londra	2059	36	22	21	104
V	1912	5 · V - 22 · VII	Stokholm	2541	57	28	15	105
VI	1916	–	Berlin	Nedisputată				
VII	1920	20 IV - 12 · IX	Anvers	2606	63	29	20	154
◯ VIII	1924	4 · V - 27 · VII	Paris	3092	136	44	20	137
◯ IX	1928	17 · V - 12 · VIII	Amsterdam	3292	263	46	17	120
X	1932	30 · VII - 14 · VIII	Los Angeles	1429	35	40	17	124
◯ XI	1936	1 · – 16 · VIII	Berlin	4793	328	49	22	142
XII	1940	–	Tokio - Helsinki	Nedisputată				
XIII	1944	–	Londra	Nedisputată				
XIV	1948	29 · VII - 14 · VIII	Londra	4106	385	59	19	138
◯ XV	1952	19 · VII - 3 · VIII	Helsinki	4925	518	69	19	148
◯ XVI	1956	23 · XI - 8 · XII	Melbourne*	3184	371	67	17	145
◯ XVII	1960	25 · VIII - 11 · IX	Roma	5337	537	84	18	150
◯ XVIII	1964	10 · – 24 · X	Tokio	5558	732	94	20	162
◯ XIX	1968	12 – 27 · X	Mexic	6059	844	113	18	172
XX	1972	26 · VIII - 10 · IX	München				21	199

* Călăria s-a disputat la Stokholm, având 3 probe, la care au participat 29 țări cu 164 sportivi.

de-abia în anul 1908, prin alegerea lui George A. Plagino, care figurează pe această listă pînă în anul 1949, data retragerii sale. Un alt eveniment important în istoria mișcării olimpice românești este înființarea în 1914 a Comitetului Olimpic Român. În același an, la cea de a XVI-a sesiune a C.I.O. de la Paris, Comitetul Olimpic Român a fost recunoscut.

Pînă în anul 1914 (crearea C.O.R.), nici un for sportiv din țara noastră

nu și-a pus problema participării la J. O., condițiile dezvoltării sportului fiind departe de cerințele acestei activități. Astfel, prezența României la primele cinci ediții ale J. O. nu se remarcă cu excepția atletului clujean I. Șomodi care, ocupînd la săritura în înălțime locul II—IV, a obținut astfel medalia de argint.

Izbucnirea primului război mondial întrerupe avîntul luat de activitatea sportivă, iar cea de a VI-a ediție a J. O. din 1916, de la Berlin, nu mai are loc. Se păstrează totuși numerotația, cea de a VII-a ediție a J. O. fiind programată pentru anul 1920, la Anvers.

Cu un comitet olimpic reorganizat, forurile sportive române fac eforturi deosebite pentru prima participare a sportivilor noștri la J. O. Din partea Comitetului de organizare a J. O. din 1920 de la Anvers se primește invitația oficială de participare. Se fac planuri, se preconizează participarea cu 40 de sportivi, se anunță chiar înscrierea, entuziasmul este crescut, dar totul se năruie din lipsa fondurilor necesare, oficialitățile neacordînd nici un sprijin. Și astfel, prima participare a sportivilor români la J. O. este amînată.

Urmează o nouă ediție, cea de a VIII-a, de la Paris, în 1924, precum și prima ediție a J. O. de iarnă de la Chamonix. Se fac din nou proiecte, se alcătuiesc planuri măreție, Comitetul Olimpic Român se reorganizează, însă sumele necesare pregătirii și mai ales participării sportivilor români la J. O. se lasă mult așteptate. Entuziasmul unor tineri — elevi și studenți — îi face să-și strîngă singuri bani, să alcătuiască o echipă de rugbi și să ia drumul Parisului, călătorind cu trenul, în vagoane de clasa a III-a. Tinerii noștri reprezentanți, obosiți și fără o pregătire corespunzătoare, sînt surclasați de echipele Franței și S.U.A., fiind, totuși, răsplătiți cu medaliile pentru locul al III-lea (din trei țări participante). În aceleași condiții precare participă și echipa noastră de fotbal, fiind eliminată din preliminarii. Sportivii români mai participă la tir și tenis, fără să strălucească.

După această primă participare a sportivilor români la J. O. de vară, în anul 1928, la cea de a II-a ediție a J. O. de iarnă de la St. Moritz sînt prezenți primii reprezentanți ai sporturilor de iarnă din România: boberii și schiorii. Echipajul de bob 4 persoane ocupă un meritoriu loc VII din 23 de loturi prezente la start, iar echipa de patrulă militară pe schiuri se clasează pe un loc modest (VIII din 9 țări participante).

În continuare, pînă la cel de al doilea război mondial, cînd șirul Jocurilor Olimpice se întrerupe, sportivii români mai participă la J. O. de vară din 1928, de la Amsterdam și la cele din 1936 de la Berlin, lipsind în 1932 de la Los Angeles, tot din motive financiare. Se participă, însă, la J. O. de iarnă din 1932, de la Lake Placid și la cele din 1936, de la Garmisch-Partenkirchen.

Rezultatele sportivilor români la aceste ediții ale J. O. sînt modeste. Nici un sportiv român nu se clasează în primele șase locuri la J. O. de la Amsterdam. La J. O. de la Berlin, locul al II-lea și medalia de argint obținută de Henri Rang la călărie, în proba de obstacole, locul al V-lea obținut de echipa de handbal și locul al V-lea obținul de luptătorul Tozser, sînt primele rezultate promițătoare. De asemenea, sînt de menționat locurile IV la bobul de 2 persoane și VI la cel de 4 persoane, obținute de boberii români la J. O. din 1932, de la Lake Placid. La J. O. de iarnă din 1936 sportivii români nu se clasează în nici o probă în primele șase locuri.

Astfel se încheie perioada antebelică a participării sportivilor români la J. O. După cum se vede, începuturile sînt modeste. Dezvoltarea sportului este frînată de indolența oficialităților. Sprijinul este mai mult pe hîrtie, promisiunile nefiind urmate de măsuri practice. Glasul unor oameni de știință și cultură progresiști care militează pentru răspîndirea educației fizice și sportului ca un bun al națiunii nu este ascultat. Numai entuziasmul unor tineri și unele inițiative particulare mai țin sus steagul sportului românesc. Regimul burghezo-moșieresc avea alte preocupări. Stoarcerea bogățiilor, prigoana împotriva celor mai de seamă fii ai poporului român (comuniștii și intelectualitatea progresistă), fascizarea țării, erau problemele care frămîntau autoritățile din acele vremuri.

CRONOLOGIA JOCURILOR OLIMPICE DE IARNĂ

EDIȚIA J.O.	ANUL	DATA	ORAȘUL	NR. DE SPORTIVI	DIN CARE FEMEI	NR. DE ȚĂRI PARTICIPANTE	NR. RAMURILOR DE SPORT	NR. DE PROBE
I	1924	25.I - 4.II	Chamonix	293	13	16	7	16
(II)	1928	11. - 19.II	St. Moritz	363	27	25	7	15
(III)	1932	4. - 15.II	Lake Placid	278	21	17	8	17
(IV)	1936	6. - 16.II	Garmisch-Partenkirchen	756	81	28	7	19
(V)	1948	30.I - 8.II	St. Moritz	878	77	28	8	24
(VI)	1952	14 - 25.II	Oslo	732	108	30	6	23
(VII)	1956	26.I - 5.II	Cortina d'Ampezzo	923	146	32	5	24
VIII	1960	18. - 28.II	Squaw Valley	648	146	30	5	27
(IX)	1964	29.I - 9.II	Innsbruck	933	175	36	7	34
(X)	1968	6. - 18.II	Grenoble	1293	228	37	7	35
XI	1972	3. - 13.II	Sapporo				7	35

(○) = Olimpiadele la care a participat România

PARTICIPAREA SPORTIVILOR ROMÂNI LA J.O. POSTBELICE

Seria ediţiilor olimpice se întrerupe. Olimpiada din 1940 de la Tokio şi cea din 1944 de la Londra nu mai au loc. Războiul face ravagii. Întunericul se aşterne pe stadioane şi în sălile de sport. Spiritul olimpic este călcat în picioare. Cu toate acestea, imediat după terminarea războiului ideea olimpică renaşte şi capătă o amploare cu mult mai mare decît în anii precedenţi. Interesul pentru întrecerile olimpice creşte imens. De la 49 de ţări, cîte participaseră la J. O. din 1936 şi 59 de ţări la cele din 1948 de la Londra, se ajunge ca după douăzeci de ani, la Mexic, să participe 114 ţări, iar la München, în 1972, se contează pe participarea a peste 120 de ţări. Performanţele sportivilor cresc vertiginos. Recordurile cad unul după altul. Rezultatele cu care s-au cîştigat titluri olimpice în 1948, 1952 şi chiar 1956, 1960, la J. O. de la Mexic sînt realizate de sportivi care nu se clasează nici în primele 10 locuri (atletism şi înot). Cifrele impresionează. Limitele recordurilor preconizate de unii specialişti sînt spulberate. Astăzi, nimeni nu se mai încumetă să prezică viaţa unui record.

În acest context de avînt general al mişcării olimpice, reprezentanţii României socialiste urcă pe treptele afirmării şi în acest domeniu de activitate.

După Eliberare, educaţia fizică şi sportul devin un bun al întregului popor, iar prin legea sportului din 1967 devin activităţi de interes naţional. Sprijinită şi încurajată din punct de vedere moral şi material, de către partid şi stat, mişcarea sportivă din ţara noastră se dezvoltă continuu.

Prima participare a sportivilor noii Românii la J. O. — 1952, Helsinki — înregistrează şi primul mare succes. Trăgătorul Iosif Sîrbu, cu performanţa maximă de 400 de puncte din tot atîtea posibile, (armă liberă calibru redus, poziţia culcat) cucereşte prima medalie olimpică de aur a sportului românesc. Bilanţul total este mai mult decît îmbucurător, sportivii români cucerind încă o medalie de argint, două

PUNCTELE OBȚINUTE DE SPORTIVII ROMÂNI, PE RAMURI DE SPORT, LA JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ

CLASAMENTUL	RAMURA DE SPORT	ANUL OLIMPIADELOR								TOTAL PUNCTE
		1924	1928	1936	1952	1956	1960	1964	1968	
1	Kaiac - canoe	–	X	–	0	26	9	27	20	82
2	Lupte	–	–	2	3,75	8	18,5	18,5	25	75,75
3	Atletism	–	0	0	2	2	13	23	24	64
4	Tir	0	X	–	13	15	10	10	8	56
5	Box	–	–	0	8,5	20,5	3,5	0	8,5	41
6	Scrimă	–	0	0	0	5	6	3	15	29
7	Gimnastică	–	–	0	0	14,5	10	1	–	25,5
8	Călărie	–	–	5	0	–	1	–	–	6
9	Volei	X	X	X	X	X	X	6	–	6
10	Rugbi	4	X	–	X	X	X	X	X	4
11	Polo	–	–	–	0	0	2	2	–	4
12	Ciclism	–	–	–	0,5	–	3	0	0	3,5
13	Fotbal	0	–	–	0	–	–	2	–	2
14	Haltere	–	–	–	0	–	0	2	–	2
15	Handbal	X	X	2	X	X	X	X	X	2
16	Pentatlon	–	–	–	–	1	–	–	–	1
17	Canotaj	–	–	–	0	–	1	0	0	1
18	Baschet	X	–	–	0	–	–	–	–	0
19	Înot - sărituri	–	–	–	0	0	0	–	0	0
Total puncte		4	0	9	27,75	92	77	94,5	100,5	

LEGENDĂ: 0 = S-a participat dar nu s-au obținut puncte
– = Nu s-a participat
X = Nu a fost în programul J.O.

de bronz și opt locuri IV—VI. Dar acesta nu este decît începutul.

Următoarele J. O. din 1956 se desfășoară la Melbourne, în îndepărtata Australie. Delegația noastră nu este numeroasă, cuprinde numai 47 de sportivi, selecționați dintre cei mai buni sportivi ai țării. Rezultatele obținute de acest mănunchi de sportivi constituie începutul consacrării sportului românesc pe plan mondial și olimpic. De cinci ori se intonează imnul național al patriei noastre pentru cîștigătorii medaliilor olimpice de aur. Se mai cuceresc 3 medalii de argint și 5 de bronz. Împreună cu cele 13 locuri IV—VI se acumulează un total de 94 de puncte, care situează România pe locul XII în clasamentul general pe națiuni, înaintea unor țări cu vechi tradiții în dezvoltarea educației fizice și a sportului.

MEDALIILE ȘI LOCURILE IV-VI OBȚINUTE DE SPORTIVII ROMÂNI LA JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ

ANUL J.O.	MEDALII			LOCURI IV-VI	TOTAL
	AUR	ARGINT	BRONZ		
1924	–	–	1	–	1
1928	–	–	–	–	–
1936	–	1	–	2	3
1952	1	1	2	7	11
1956	5	3	5	12	25
1960	3	1	6	18	28
1964	2	4	6	19	31
1968	4	6	5	10	25
TOTAL	15	16	25	68	124

Acest succes impresionant este consolidat la edițiile următoare de la Roma (1960), Tokio (1964) și Ciudad de Mexico (1968), cînd țara noastră se situează permanent pe locurile X—XIII în diferite clasamente — pe puncte și medalii — întocmite de presa mondială.

Nici la J. O. de iarnă rezultatele bune nu se lasă așteptate, cu toate condițiile climaterice nepropice dezvoltării acestor sporturi în țara noastră. La Olimpiada albă din 1964, de la Innsbruck, pentru prima dată un sportiv român se clasează în primele șase locuri, iar la J. O. din 1968 de la Grenoble, sportul românesc cucerește prima medalie la întrecerile olimpice de iarnă, prin locul al treilea obținut de echipajul lui Ion Panțuru, în proba de bob 2 persoane.

Bilanțul general al sportului românesc la Jocurile Olimpice postbelice este elocvent în privința avîntului luat de educația fizică și sportul din patria noastră în anii socialismului. Cele 54 de medalii olimpice, dintre care 15 de aur, 15 de argint și 24 de bronz, precum și un număr de 66 de locuri IV—VI obținute de sportivii români la cele cinci ediții ale J. O. postbelice, față de numai două medalii cucerite la J. O. anterioare, sînt argumente dintre cele mai convingătoare care demonstrează, cu fapte concrete, drumul ascendent pe care merge mișcarea sportivă din țara noastră.

Dar, sportul românesc s-a afirmat în mișcarea olimpică internațională nu numai prin rezultatele de prestigiu obținute de sportivii români în întrecerile olimpice, ci și prin activitatea laborioasă desfășurată de reprezentanții Comitetului Olimpic Român la diferite reuniuni organizate de Comitetul Olimpic Internațional. De nenumărate ori aprecierile și propunerile realiste ale delegaților români au fost ascultate cu atenție, studiate, iar unele dintre ele au fost însușite și introduse în legile olimpice.

Alexandru Șiperco, membru al Comitetului Olimpic Internațional încă din 1955, desfășoară în cadrul acestui for o activitate laborioasă. Numirea sa în funcția de președinte al Comisiei mixte C.I.O./C.N.O. pentru problemele de admitere și eligibilitate a sportivilor la J. O., una dintre cele mai importante comisii ale C.I.O., este o dovadă a prestigiului de care se bucură sportul românesc în lumea sportivă mondială.

★

Astăzi, pe toate meridianele pămîntului, sportivii români transmit mesajul dezvoltării sportului românesc, fie prin sporturile olimpice, fie prin alte sporturi — popice, handbal, tenis ș.a. —, cinstind preocupările partidului și statului nostru pentru dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului în țara noastră.

Apropiindu-se J. O. din 1972, sportivii și tehnicienii noștri doresc să cinstească cea de a 50-a aniversare a

PARTICIPAREA ROMÂNIEI LA JOCURILE OLIMPICE ȘI LOCURILE OCUPATE ÎN CLASAMENTUL GENERAL PE NAȚIUNI

ANUL J.O.	NR. DE SPORTIVI PARTICIPANȚI	NR. DE SPORTURI		LOCUL OCUPAT DE ROMÂNIA					
		ÎN PROGRAMUL J.O.	LA CARE A PARTICIPAT ROMÂNIA	ÎN CLASAMENTUL PE PUNCTE		ÎN CLASAMENTUL PE MEDALII DE AUR		ÎN CLASAMENTUL PE TOTAL MEDALII	
				PUNCTE	LOCUL	NR. MEDALII DE AUR	LOCUL	TOTAL MEDALII	LOCUL
1924	46	20	3	4	25	—	—	1	23 - 27
1928	22	17	2	—	—	—	—	—	—
1936	72	22	7	9	23 - 24	—	—	1	25 - 27
1952	129	19	15	27,75	23	1	23	4	23
1956	47	18	10	94	12	5	9	13	12
1960	107	18	13	77	10	3	11	10	10
1964	147	20	13	94,5	12	2	14	12	12
1968	87	18	9	100,5	13	4	12	15	10 - 11

înființării Partidului Comunist Român cu noi succese în competițiile mondiale și europene preolimpice, pregătindu-se cu și mai multă sîrguință și abnegație pentru a fi gata să răsplătească cu performanțe deosebite eforturile întregului popor pentru prosperitatea României socialiste.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNCIULESCU V. : Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor, București, 1964.
2. BĂNCIULESCU V. : Mexico '68, breviar olimpic, București, 1968.
3. GÂRLEȘTEANU D., NAUM H., URZICEANU R. : Două decenii de avînt sportiv 1944—1964, București, 1964.
4. GOGA I., VALERIU E. : Olimpiada mexicană, București, 1969.
5. GOGA I., VILARA R. : Tokio, Olimpiada recordurilor, București, 1965.
6. KAMPER E. : Lexikon der Olympischen Winter Spiele, Stuttgart, 1964.
7. KIRIȚESCU C. : Palestrica, București, 1964.
8. KLUGE V. : Die Olympischen Spiele von 1896—1964, Berlin, 1968.
9. URZICEANU R., VORNICU T. : Cu sportivii români la Melbourne, București, 1958.
10. URZICEANU R., VORNICU T. : Jocurile Olimpice de la Roma, București, 1961.
11. * * * : Les Jeux Olympiques, Principes fondamentaux, statuts et règles, conditions d'admission, aux Jeux Olympiques, information générales, Lausanne, 1966.
12. * * * : Revue Olympique, no. 34—35, Juillet-Août 1970, Lausanne.
13. * * * : Buletin — rezultate și clasamente — Jocurile Olimpice de la Mexic 1968, București, 1968, Lucrare multiplicată.
14. * * * : Rapoarte oficiale ale Jocurilor Olimpice de la Mexico, Tokio, Grenoble, Innsbruck și St. Moritz, (1968).

A. VRABIE : La Roumanie dans la famille olympique

Dans le présent article, l'auteur passe en revue le déroulement des Jeux Olympiques, rappelant les premières participations (modestes comme nombre et résultats)des sportifs roumains aux Olympiades.

En fait, les remarquables succés obtenus par les sportifs roumains aux Jeux Olympiques dans les années d'après la seconde guerre mondiale, représentent l'essor pris par le sport roumain comme suite à l'appui fourni de la part de la direction du parti et de notre Etat.

A partir de 1956 (Melbourne) et continuant par les autres Olympiades (Rome, Tokyo, Mexico-City), les sportifs roumains ont remporté des nouvelles victoires, situant la Roumanie parmi les grandes puissances sportives mondiales.

A. VRABIE : Romania in the Olympics

In this article the author traces back the Olympic Games recalling the first participations (modest in number and results) of the Romanian sportsmen in the Olympics.

The remarkable successes scored by the Romanians in the Olympic Games after the Second World War are consequent upon the development assumed by Romanian sports with the particular support of the party and state management.

Starting from Melbourne (1956) and continuing in Rome, Tokyo and Mexico, Romanian sportsmen have conquered ever new victories, more and more medals, Romania ranking among the great world sporting countries.

TEORIE
STUDII
CERCETĂRI

CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S.

Implantată în contextul transformărilor revoluţionare realizate sub conducerea Partidului Comunist Român, educaţia fizică şi sportul românesc au căpătat sensuri noi, mărindu-şi aria de cuprindere şi de îndeplinire a unor obiective cu rezonanţe majore ce vizau sănătatea şi potenţialul de muncă al maselor şi reprezentarea ţării în arena internaţională. Aceste noi comandamente au necesitat măsuri organizatorice şi eforturi materiale neîntîlnite în trecut, dublate de aportul oamenilor de concepţie şi de decizie, pentru a da activităţii substanţă şi finalitate.

Într-o astfel de conjunctură, muncii metodice şi ştiinţifice i-au revenit sarcini complexe şi inedite pe care au trebuit să le rezolve specialişti cu profiluri diferite, dar care printr-un efort concentric aveau să alcătuiască inventarul problematicilor unei noi ştiinţe ce bate la poarta consacrării : cea a educaţiei fizice şi sportului. De fapt, aceşti specialişti de formaţii diferite şi generale au crescut o dată cu domeniul, căpătînd un profil nou, propriu acestei ştiinţe. Ei au contribuit la definitivarea obiectului ei, a metodelor de investigaţie şi interpretare corelativă a faptelor, a categoriilor ce o compun şi a noţiunilor cu care operează. În felul acesta ei s-au integrat într-un efort colectiv, adeseori neexprimat, pe care specialiştii altor ţări îl depuneau pe acelaşi plan, cu aceeaşi aspiraţie şi sub imboldul unei activităţi asemănătoare, generată îndeosebi de explozia şi circulaţia activităţii sportive în lumea postbelică. Îi separă doar curentele, atunci cînd se pune problema bazei acestei ştiinţe : fie structuralistă (în Franţa, pentru că în Occident se „poartă" mult structuralismul), fie cibernetică (mai cu seamă în R. F. a Germaniei unde învăţămîntul programat este de actualitate), fie integrativă (pentru majoritatea cazurilor ea fiind beneficiara dome-

niilor ştiinţifice clasice, care devin limitrofe cînd abordează omul din punct de vedere al dezvoltării sale fizice şi spirituale cu ajutorul exerciţiului fizic), fie materialist dialectică *(în ţările socialiste).*

Dar, indiferent de baza filozofică pe care este construită ştiinţa educaţiei fizice şi sportului, ea satisface caracteristicile oricărei ştiinţe pentru că poate fi experimentală *şi* teoretică, fundamentală *şi* aplicativă. *Specialiştii români au contribuit la demonstrarea acestor trăsături, aportul lor fiind cunoscut pe plan internaţional. În pledoaria pe care diferiţi autori* (I. Schmitz, J. M. Cagigal, G. Stiehler, R. Decker *etc.) o fac în ultimul deceniu, pentru a-i conferi teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului statutul de ştiinţă, se integrează admirabila sinteză semnată de prof. univ. dr. L. Teodorescu şi prof. univ. dr. M. Epuran în acest domeniu. Ei stabilesc legitimitatea acestei noi ştiinţe, relaţiile ei cu celelalte ştiinţe, categoriile, profilul cadrelor şi perspectivele ei.*

Fără îndoială că practica domeniilor educaţiei fizice şi sportului a fost bogată şi variată şi nu întotdeauna acoperită de rutină. Modul în care însă această practică a fost analizată şi teoretizată nu a satisfăcut pentru dublu motiv : cei ce au efectuat-o n-au înţeles necesitatea evidenţei, abstractizării şi reînnoirii ei ritmice, ca urmare a emiterii de ipoteze care s-o regenereze, iar noi, teoreticienii, n-am reuşit s-o urmărim în detaliu şi s-o putem concretiza în date capabile să se preteze la comparaţii şi interpretări, pentru a stabili relaţia dintre ce s-a preconizat şi ce s-a obţinut. Evident, cîmpul practicii este imens şi subiectul acestui proces complex este omul, *care este ireversibil şi aflat la intersecţia influenţelor exogene şi endogene, atît de dificil de surprins şi de dirijat. Nu este pusă la punct nici metodologia surselor de informaţii adecvate despre sportiv, situat în procesul pregătirii, pentru a-l interpreta din punct de vedere al adaptării sale la efort, a-i cunoaşte nevoile care compun disponibilitatea şi motivaţia sa pentru acest proces.*

Diferitele indicaţii, date uneori cu caracter de orientare în procesul de antrenament, au izvorît din observaţii pedagogice generale şi din sondaje. De aceea, nu întotdeauna au avut putere de convingere sau acoperire. Astfel, problematica planificării antrenamentului (periodizare *sau* etapizare), *a abordării factorilor de antrenament* succesiv *ori* simultan *în cadrul acesteia, rostul pregătirii fizice generale la nivelul sportului de elită, raţiunea predominantei pregătiri specifice, dinamica eforturilor în microcicluri (cele săptămînale) şi macrocicluri (monocicluri, bicicluri şi multicicluri), vîrfurile formei sportive, criteriile selecţiei şi ale metodicii specializării timpurii în sport au reţinut atenţia şi preocupările metodiştilor (E. Ghibu, I. Istrate, C. Florescu, A. Vrabie, Rodica Şiclovan, I. Şiclovan). Ele au nevoie de verificări, de experimentări şi de observaţii riguroase şi continue, care să învăluie procesul antrenamentului din toate unghiurile şi părţile ce-l compun şi-i conferă caracterul de mozaic. Această precizare nu contrazice efectul său unitar şi singular —* valoarea sportivă a tînărului *— chiar dacă ea este un conglomerat de stări biologice şi psiho-sociale. În vederea stabilirii capacităţii de efort a tînărului şi adolescentului, mai mulţi autori români (M. Georgescu, M. Zamfirescu, A. Demeter, A. Szögy, I. Drăgan, Virginia Constantinescu, V. Catina, O. Cheţianu etc.) au verificat diferite criterii de evaluare a acesteia pornind de la* cercetarea parametrilor organici şi motrici. Măsurarea capacităţii de rezistenţă musculară locală *(statică şi dinamică)* şi de rezistenţă generală *(aerobă şi anaerobă) în condiţii de laborator şi, în general, după tehnici ergometrice,* stabilirea naturii efortului, a accesibilităţii şi a eficienţei diferitelor metode *a determinat o experienţă remarcabilă a fiziologiei efortului din ţara noastră, din care au rezultat date inedite, îndeosebi privitoare la adolescenţi.*

Medicina sportivă, care a devenit o specializare în nomenclatorul medical român, a însemnat o realitate convingătoare, înconjurînd performanţa sportivă cu o prezenţă calificată şi interesată să pătrundă tot mai mult în esenţa ei. În felul acesta, ea a depăşit pragul începuturilor, pe care trebuie să le situăm în deceniul al patrulea al veacului nostru, cînd se reducea la nivelul primului ajutor. Implicaţiile fiziologice ale antrenamentului, dozarea efortului, urmărirea stărilor de restituţie, aspectele dietetice etc. *au forţat lărgirea vechii experienţe (A. Ionescu, T. Dumitrescu) şi crearea unei reţele de dispensare, o dată cu cea a unui nou profil de medic,*

care a însemnat o noutate pe plan internațional, experiența românească constituind un precedent (M. Georgescu, I. Drăgan, O. Popescu, Alexandra Popovici, Angela Lăzăroiu, T. Crișan). Apariția medicului de lot lîngă antrenorul clasic, la care în ultima vreme s-au alăturat psihologul și sociologul, explică diversitatea efortului pe care un sportiv îl realizează în întrecerea sa cu sine, cu adversarul, cu timpul și spațiul.

Diferențierea psihologului sportiv și de curînd a sociologului, cu o astfel de etichetă, constituie un proces natural de adaptare a unor profesii cu un profil umanist, disponibile pentru extensii, mai cu seamă acolo unde domeniile proaspăt cucerite reprezintă o nouă sursă de cunoaștere a comportamentului uman, a relațiilor și integrării sale sociale.

Tîrziu și cu dificultate s-au găsit soluții pentru ca psihologul sportiv, atît cel didactic, cît mai cu seamă cel de teren, cel de lîngă sportiv, să aibă loc în nomenclatorul specialiștilor sportului de performanță. Și astăzi este insuficient numeric și slab înzestrat material pentru a fi atît de util, pe cît nevoile îl reclamă și priceput, pe cît de complicate sînt stările subiective ce izvorăsc din practica sportivă și a căror dezlegare i-o cerem.

Preocupările de început ale psihologiei sportive din țară, situate în perioada interbelică (Gh. Zapan și C. Calavrezzo) și care datorită nivelului general de dezvoltare a acestei științe în intervalul respectiv n-au putut depăși etapa căutărilor și a ridicării de probleme, li s-au adăugat, mai cu seamă în ultimele două decenii, studii orientate către componența psihică a antrenamentului sportiv.

Caracterul eterogen și planarea la nivelul teoreticului și educativului nu au permis încă rezolvări de prestigiu atît în problematica selecției sportive, cît și a pregătirii sportivilor din acest punct de vedere. Este adevărat că astăzi bibliografia românească înregistrează lucrări de amploare, cu o structură în bună parte originală privind psihologia sportului și pregătirea psihică pentru concurs a sportivului (M. Epuran).

În ultimii ani, ca urmare a venirii psihologului lîngă realitățile terenului de sport, s-au efectuat lucrări cu structură experimentală în problematica atît de discutată a antrenamentului psihotonic la adolescenți și a biostimulărilor pe bază de tonifianți psiho-fiziologici (Șt. Popescu). În aceeași intenție, de a scoate psihologia sportivă din starea ei declarativă, s-au întocmit norme standard cu caracter preliminar de diagnostic și se aplică teste cu diferite finalități pentru a depista nivelul actelor intelectuale, voliționale și emoționale ale sportivilor de categorii superioare. Ne găsim la începuturile eforturilor de a stabili specificul metodologiei de diagnostic și de pregătire psihică a sportivilor în funcție de caracteristicile și solicitările fiecărei ramuri sportive, îndeosebi a celor care provoacă stări stresante acute (tir, box, lupte, sărituri etc.).

Pe plan sociologic, căutările s-au orientat către două tematici de activitate: cea a locului pe care educația fizică și sportul îl ocupă în bugetul timpului liber al elevului și studentului și cea a integrării sociale a sportivului de înaltă performanță. Dezvăluirile au fost interesante și revelatoare pentru că s-a constatat o scădere sensibilă a timpului pe care tînărul îl consumă pentru activitățile dinamice, pe măsură ce el se apropie de sfîrșitul studiilor sale universitare. Motivele sînt atît obiective, cît și subiective, fără a constitui dificultăți ce nu pot fi depășite. Aspectele organizatorice, materiale și motivaționale constituie elementele unei analize care se cere a fi făcută cu atenție și fără întîrziere. În același timp, aceste lucrări au reușit să elucideze discuția ivită în legătură cu supraîncărcarea elevului și studentului și ca urmare a activităților de pregătire ritmică într-o secție sportivă. Datele au convins că traseul școlar și cel sportiv nu se interferează pînă în acest moment, compatibilitatea lor fiind, în primul rînd, o problemă de organizare corelată a timpului profesional cu cel liber.

Ambele domenii au nevoie însă de specialiști, pentru care mulți profesori de educație fizică din noua generație se pregătesc ca urmare a absolvirii ulterioare a facultăților de psihologie și sociologie. Este un interesant fenomen pe care îl veghem cu atenție și îl explicăm prin necesi-

tatea celor mai tineri de a lărgi frontul de cunoaștere a implicațiilor aduse de exercițiul fizic omului contemporan.

Teoretic, deocamdată, salutăm infuzia pe care teoria și practica educației fizice și sportului o trăiește în momentul actual.

Caracterul integrativ al acestei științe reclamă o postspecializare în cadrul domeniilor limitrofe. Posibilitatea de absorbție a teoriei și practicii educației fizice și sportului a unor specialiști de formații diferite crește neîncetat. De fapt, se resimte lipsa statisticianului, fizicianului și biochimistului. Acesta din urmă are deja un stagiu pentru care practicienii antrenamentului sportiv îi recunosc și-i caută aportul. Din acest punct de vedere, puținii noștri biochimiști (Gh. Haralambie, A. Vasiliu, Genoveva Jeflea) au încercat, în ultimul deceniu, să alcătuiască o baterie de teste care să permită o apreciere cît mai exactă a stării de sănătate, a echilibrului alimentar, a răspunsului humoral tardiv al organismului la efort și a refacerii lui după acesta.

Astfel, s-a urmărit cunoașterea constantelor biochimice ale sportivilor testați periodic în repaus și în perioada de pregătire intensă și, concomitent, a modificărilor intervenite după efort.

În intenția de a servi cît mai direct procesul de pregătire, biochimiștii români au abordat problema depistării iminenței traumatismelor musculotendinoase, pe baza cunoașterii dozării acidului sialic.

În corelație cu fiziologii (Fl. Ulmeanu și Al. Partheniu de la I. E. F. S.), cercetătorii din laboratorul de biochimie al centrului de cercetări au abordat, de-a lungul mai multor ani, problema excitabilității neuromusculare, pe care au sintetizat-o într-o metodă curentă inclusă în sistemul nostru de testare. Ea îngăduie o apreciere a calităților motrice de bază, care sînt condiționate diferit de cele trei tipuri de fibre musculare (fazice, tonice și intermediare). De asemenea, metoda evidențiază modul de participare la efort a fiecărui mușchi din complexul sinergic, gradul său de oboseală, depistarea carențelor de săruri minerale și vitaminice etc.

Această problemă laborioasă a permis ulterior stabilirea unei corelații între metabolism și excitabilitate.

Din această enumerare de preocupări biochimice și îndeosebi de profil fiziologic, nu putem omite studierea reflexului electrodermal, care constituie unul dintre indicatorii funcționali principali ai neurodinamicii cerebrale, ce permite compararea reactivității instanțelor neurovegetative cerebrale în raport cu extero, proprio și interocepția.

Tendința înregistrată în biologie și sociologie de a i se studia fenomenalitatea cu ajutorul matematicii ne-a convins că statisticianul ne lipsește și că nu-l avem inclus încă în nomenclatorul cercetării noastre, deși nevoia de el este tot mai acută. În trei situații i-am constatat absența și am regretat-o: mai întîi, în cazul încercării de modelare a antrenamentului sportiv, care urmărește să stabilească pentru fiecare ramură sportivă un raport între mijloacele cu semnificație statistică principală și secundară și performanța scontată, iar în funcție de aceasta să cunoască punctele „tari" și „slabe" ale pregătirii sportivului, pentru a-i scurta și ușura traiectul, a-i face economie de timp și de consum de energie; apoi, în cazuistica sociologică — pentru obținerea mediei ponderate, a erorii medii, a deviației standard și, mai cu seamă, a coeficientului de variabilitate, iar posibilitatea calculului electronic s-a dovedit salutară. Consultul statisticianului în problema dimensiunii eșantioanelor, a corelațiilor ce se pot stabili între diferiți parametri a însemnat un aport real pe care cercetarea îl reclamă în continuare și, evident, în tot mai deplină cunoaștere a particularităților fenomenului analizat. În al treilea rînd, cercetarea de anvergură privind potențialul biomotric al elevilor a pus probleme de mare dificultate în privința stabilirii unei echivalențe între datele de tip somatic și motric pentru a putea conchide asupra acestei sinteze dinamice, reprezentate de cele două valori care se interrelează.

Cunoașterea relației dintre dezvoltarea motrică și somatică a populației școlare, mai ales în epoca pubertății, a graficelor lor și în concordanță cu influențele procesului de instruire, ale mediului social (oraș-sat) și geografic (șes, deal și munte) constituie o premisă obiectivă și indispensabilă în stabilirea unei concepții metodice privind conținutul și finalitatea educației fizice și sportului școlar. Dezvăluirile primei etape a lucrării au convins că nu se cunoaște și, implicit, nu se valorifică suficient potențialul real al copilului în diversele lui etape de creștere și dezvoltare, că instrucțiunile și programele didactice se bazează mai mult pe speculații, iar nivelul solicitărilor trădează o prudență care izvorăște mai mult din necunoaștere decît din dorința evitării exceselor.

Lucrarea a mai evidențiat că dezvoltarea motrică nu urmează *pe cea somatică — linear ascendentă — deși neuniformă, datorită hipochineziei pe care copilul o manifestă pe măsură ce iese din pubertate și traversează adolescența. Acesta nu este efectul modificărilor fiziologice, ci a lipsei din ce în ce mai resimțite a mișcării de către elevul și eleva vremii noastre. Lucrările repetate și situate în diferite centre universitare din țară au subliniat același efect,* valorile motrice ale studenților fiind îngrijorător de slabe *(O. Bănățan, C. Bucur, M. Ionescu etc.).*

Aceste lucrări, cu caracter constatativ, nu au fost însoțite de cele experimentale, care să abordeze problema dinamicii eforturilor în formele diferite de practicare a exercițiilor fizice, a eficienței acestora, a accesibilității feluritelor structuri la diferite vîrste și niveluri de pregătire. Multitudinea lucrărilor efectuate (îndeosebi în problema lucrului în circuit, specific lecției de educație fizică școlară) a abordat aspecte izolate și, de multe ori, insuficient pătrunse, verificate, pentru a da libertate și convingere concluziilor, ca ele să fie ușor admise în metodica domeniului. În această privință, cercetării științifice îi rămîn multe și mari pete albe, pe care este invitată să le acopere cît mai bine și mai urgent posibil.

Frontul atît de deschis al problematicii amintite, cu toată inegalitatea rezolvării lui, constituie o avuție care dă cutezanță și o multitudine de premise cercetării științifice pentru următoarele decenii ce ne mai despart de închiderea veacului. Așa se și explică stăruința din ultimii ani pe care specialiștii de diferite profiluri ai educației fizice și sportului, dar cu viziuni enciclopedice despre fenomenalitatea și realitatea lor prezentă, o depun în vederea precizării și armonizării terminologiei domeniului. Această activitate de mare și explicabilă dificultate lingvistică, funcțională, structurală, teoretică și practică a însemnat un binevenit efort pentru a ajuta științei pe care dorim s-o consacrăm, să-și aibă propriul eșafodaj, inventarul noțiunilor, interrelația, sinonimia, corecta și unitara lor folosire. Oportunitatea și calitatea acestei preocupări au fost consemnate și pe plan internațional, munca lucrătorilor acestui domeniu, deși făcută în limba română, devenind factor de referință pentru specialiștii europeni. Abordarea noțiunilor de bază și apoi a familiei termenilor „antrenament" și „mișcare" a însemnat doar începutul unei activități pe care generația actuală de specialiști speră s-o termine. Un prim rezultat practic îl înregistrăm prin elaborarea primului dicționar sportiv de limbă română, care va fi editat în anul următor.

În acest context, au apărut noțiunile de educație sportivă și cultură sportivă (L. Teodorescu), care individualizează realități și efecte noi ale activității sportive contemporane. Noțiunile au fost însușite atît de literatura de specialitate românească, cît și de cea internațională.

★

Acestei sinteze îi lipsesc evident multe elemente de analiză. N-am reușit să le abordăm pe toate pentru că spațiul și timpul nu ne-au îngăduit. Totuși, tot ceea ce ar fi putut fi inclus în acest cadru și nu s-a făcut explică mai mult ignoranța decît treaza noastră omisiune. Orice adăugire o dorim și o salutăm pentru respectul adevărului și al intenției de a nu uita nimic prețios dintr-o activitate pe care au slujit-o atîția oameni, mai ales în ultimul sfert de veac, care pentru viața unei generații înseamnă și mai mult.

A. NICU : La recherche scientifique dans le domaine de l'éducation physique et du sport

L'article représente une synthèse succinte du chemin parcouru par la recherche scientifique dans le domaine de l'éducation physique et du sport dans notre pays, pendant les dernières 25 années.

Durant cette période, l'activité des différentes catégories de chercheurs a revêtu un caractère concentrique, en vue de définir une nouvelle science, celle de l'éducation physique et du sport.

Dans l'article sont cités quelques uns des plus représentatifs chercheurs roumains, dans des domaines différents. Sur le plan international, également, leur apport est particulièrement valeureux.

A. NICU : The Scientific Research in physical education

The article is a brief synthesis of the achievements scored by scientific research in the domain of physical education and sports in our country in the last 25 years.

During that period researchers aimed at defining the new science of physical education and sports.

The article quotes the most outstanding Romanian researchers in different domains, whose contribution is great on an international scale, as well.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Conf. dr. EMIL GHIBU
Vicepreşedinte al C.N.E.F.S.
Prof. ILIE ISTRATE
Consilier al C.N.E.F.S.

EVOLUŢIA METODICII ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN ROMÂNIA SOCIALISTĂ

Studierea datelor, faptelor şi acţiunilor cuprinse în istoria sportului românesc evidenţiază saltul spectaculos înregistrat de barometrul acestei activităţi în anii socialismului, creînd unul din momentele de depăşire a mediei generale de creştere realizată pe plan mondial.

În domeniul sportului de performanţă, cele 5—6 medalii, obţinute la cele 14 ediţii antebelice, ale J.O. de sportivii români, faţă de cele 54 de medalii olimpice obţinute la ultimele 5 ediţii, peste 150 de medalii la campionatele mondiale şi 260 de medalii la cele europene, cucerite în perioada 1944—1970, reprezintă atît un progres evident, cît şi o experienţă ce merită a fi analizate.

În ce constă oare explicaţia titlurilor de campioni mondiali şi europeni la handbal, lupte, caiac-canoe, scrimă, canotaj, box, atletism, tir, popice, tenis de masă, bob, volei, cu care, pe drept cuvînt, mişcarea noastră sportivă se mîndreşte în prezent ?

Desigur că la obţinerea succeselor, sintetizate şi în cifrele sus-menţionate, au contribuit mai multe cauze, începînd cu condiţiile organizatorice şi materiale asigurate educaţiei fizice şi sportului de către Partidul Comunist Român, continuînd cu aportul îmbunătăţirii continue a metodelor şi mijloacelor aplicate în procesul de antrenament.

Fără îndoială că valorificarea condiţiilor create, a capacităţilor fizice şi virtuţilor morale cu care este înzestrat tineretul nostru nu ar fi fost posibilă fără existenţa unei concepţii şi metodici de pregătire adecvate cerinţelor selecţionării şi şlefuirii talentelor.

O privire retrospectivă a drumului parcurs de activitatea sportivă din ţara noastră ne dezvăluie strînsa legătură şi interdependenţă a etapelor sale de dezvoltare şi a succeselor obţinute în cristalizarea unui sistem propriu de antrenament sportiv.

Practicarea diferitelor activităţi sportive în România a căpătat un caracter mai organizat în perioada dintre cele două războaie mondiale, cînd au luat fiinţă federaţiile pe ramură de sport şi au fost organizate competiţii oficiale, interne şi internaţionale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1971, pag. 22

Cu toate că nu se poate vorbi despre o concepție metodică bine închegată și un sistem propriu-zis de antrenament sportiv, se evidențiază, totuși, unele preocupări merituoase manifestate în acest sens la anumite ramuri de sport, cu un calendar competițional mai bogat : fotbal, box, atletism, ciclism, scrimă, schi etc.

Desigur că între aceste ramuri de sport nu existau idei metodice comune și unitare decît cel mult întîmplător, iar anumite precizări metodice referitoare la pregătire, existente la unele sporturi, nu erau cunoscute și aplicate la celelalte. Așa se prezenta situația în box, unde se conturase un sistem mai avansat de pregătire fizică, legat de cerințele specifice ale acestui sport, dar care n-a fost preluat de alte sporturi. Pregătirea se baza numai pe experiența practică, fără a se pune probleme deosebite de fundamentare științifică sau de generalizare. Metodica existentă — urmare a unei munci empirice, izvorîte din pasiune — a dus, totuși, la formularea unor reguli de învățare și perfecționare tehnico-tactică în unele ramuri : box, scrimă, schi, călărie și chiar fotbal și ciclism.

Principalele trăsături caracteristice ale antrenamentului în perioada 1920—1940 le prezentăm în continuare.

— Abordarea unilaterală a factorilor antrenamentului, pregătirea rezolvîndu-se prin practicarea propriu-zisă a sportului respectiv, sub forma globală a procedeelor tehnico-tactice.

— În foarte rare cazuri, la puține ramuri de sport, se acționa separat asupra pregătirii fizice speciale.

— Activitatea sportivă era o activitate „de sezon".

— Prelungirea activității prin practicarea sporturilor complementare se făcea incidental, nu ca urmare a unei concepții de pregătire ci ca o manifestare individuală a dorinței unor sportivi de a practica un alt sport, atunci cînd condițiile climatice nu permiteau continuarea activității în sportul specific.

— Nu existau criterii și metode bine diferențiate de antrenament în funcție de sex, vîrstă, nivel de pregătire etc.

Trăsăturile esențiale ale evoluției metodicii antrenamentului sportiv, după 23 August 1944, ne-au determinat să structurăm această evoluție pe trei etape : 1) etapa 1944—1950 ; 2) etapa 1950—1960 ; 3) etapa 1960—1970.

Încă din prima etapă de formare a noii mișcări sportive din țara noastră, cînd ponderea preocupărilor s-a axat pe crearea unui cadru organizatoric capabil să cuprindă în activitate masele largi de cetățeni, s-a ivit necesitatea abordării și rezolvării unor probleme legate de metodica pregătirii sportivilor de performanță pentru a participa la competițiile interne și internaționale.

În această etapă — denumită „etapa O.S.P." după numele organizației care avea în atribuțiile sale întreaga activitate sportivă — deși multitudinea problemelor ce se cereau rezolvate nu permiteau adîncirea aspectelor legate de metodica antrenamentului, un grup de specialiști, folosind din plin condițiile existente în acea vreme, s-au străduit să găsească mijloace și metode de lucru în măsură să răspundă cerințelor de instruire a maselor largi de tineri, angrenați în activitatea sportivă prin marile competiții de masă (C.U.T. și C.T.M.) organizate în 1948 și 1949. Pe de altă parte, s-a ivit și necesitatea de a perfecționa măiestria sportivă a elementelor talentate, descoperite și introduse în cluburi și în loturile reprezentative, care începeau să se profileze ca urmare a dezvoltării calendarului competițional intern și internațional.

Actuala metodică a antrenamentului sportiv din țara noastră își are începutul în acea perioadă a O.S.P., cînd au apărut elemente mai precise despre pregătirea sportivă de performanță la majoritatea ramurilor de sport, multe din ele slab dezvoltate în perioada antebelică. Pregătirea sportivă desfășurată la nivelul școlilor medii tehnice de cultură fizică, la I.C.F., la unele asociații sportive și la loturile reprezentative, printr-o muncă dusă deseori în comun de către profesori, antrenori și sportivi, a prilejuit punerea și dezvoltarea mai organizată a problemelor de metodică a antrenamentului. Este demnă de menționat contribuția unor cadre mai vîrstnice și cu multă pasiune pentru această activitate, de rodnicul schimb de experiență efectuat între specialiștii români și cei din alte țări socialiste, în mod deosebit cu tehnicienii sovietici.

Mulți dintre actualii antrenori sau activiști ai mișcării sportive au fost elemente de bază în perioada de constituire a metodicii antrenamentului sportiv : profesorii C. Iovănescu, L. Teodorescu, A. Kummer, I. Branga, V. Mazilu, N. Gornea, antrenorii I. Popa, I. Chiriac, — box, C. Panescu, A. Vîlcea, V. Chelaru — scrimă, Șt. Popescu, P. Cișmigiu — tir, M. Niculescu, N. Voicu, I. Gociman, M. Mihăilescu — ciclism, Fr. Cocoș, I. Tojer — lupte, Șt. Petrescu — haltere, D. Popescu-Colibași, V. Cojocaru, ulterior I. Kunst-Ghermănescu, G. Zugrăvescu — handbal, I. Arnăut, E. Bran — atletism, S. Negreanu, I. Mayer, A. Stroescu — gimnastică, F. Cerhati — canotaj, N. Roșculeț, C. Braun, E. Vogl, — fotbal, I. Frîncu, E. Freund — natație, Gh. Petrescu, Gh. Constantinescu, N. Murafa — volei, C. Herold, Al. Popescu — baschet, A. Paneth, tenis de masă, medicii Fl. Ulmeanu, A. Ionescu, Tr. Dumitrescu, O. Chețianu.

Specialiștii mai sus-menționați, precum și alții, au adus prețioasa experiență din trecut dintr-o serie de sporturi sau domenii ale activității noastre.

Acestora li s-au alăturat curînd o serie de specialiști : I. Șiclovan, M. Georgescu, V. Catina, Gh. Mitra, I. Balaș, G. Barani, M. Epuran, V. Chiose și, cu îngăduința cititorilor, semnatarii acestui articol, care s-au înscris frecvent în aria de preocupări privind metodica antrenamentului sportiv.

La datele menționate, se mai adaugă numeroase cursuri de formare și perfecționare a antrenorilor și instructorilor, organizate în anii 1946—1950, precum și aportul deosebit de însemnat pe care l-au avut în circulația ideilor metodice ziarul „Sportul popular" și revista „Sport" (actuala revistă „Educație fizică și sport"), care an de an, au constituit adevărate tribune de popularizare și de dezvoltare a metodelor și mijloacelor moderne de pregătire sportivă.

Dintre trăsăturile caracteristice ale metodicii ce se înfiripa în această primă etapă sînt demne de menționat : tendința de a da un caracter organizat și planificat pregătirilor care, în etapele anterioare, se desfășurau în multe cazuri, la voia întîmplării ; cultivarea elanului, a ambiției și dîrzeniei pe fondul unei pregătiri tehnico-tactice relativ modeste ; folosirea dorinței de afirmare, specifică tineretului, în urma unor perioade istorice grele, așa cum a fost cea din timpul celui de al doilea război mondial, precum și a perspectivelor ce le deschidea orînduirea democrat-populară maselor de tineri ; dezvoltarea spiritului de echipă și a puterii de luptă, elemente capabile să suplinească unele carențe existente în domeniul celorlalți factori ai antrenamentului. În ceea ce privește cantitatea și calitatea efortului în procesul de instruire se înregistrează primele intenții de a depăși rezervele cu care erau privite încercările de a trece la mai mult de 2—3 antrenamente pe săptămînă. Apariția acestor tendințe își găsește explicația în lipsa de tradiție și în puținele cunoștințe oferite atunci de către științe ajutătoare în ceea ce privește acomodarea organismului uman la eforturile mari ; în conținutul pregătirii predominau elementele tehnico-tactice, realizate aproape exclusiv prin mijloace specifice.

Etapa a doua, 1950—1960, este cea a participării și obținerii primelor mari succese la C.M. și mai ales la J.O. — Helsinki 1952, Melbourne 1956 și Roma 1960.

Comitetul de Cultură Fizică și Sport (C.C.F.S.), de pe lîngă Consiliul de Miniștri, care a coordonat mișcarea noastră sportivă o bună parte din această etapă, a jucat un rol de primă importanță în rezolvarea, într-o viziune modernă, înaintată, a problemelor organizatorice și metodice ale sportului de înaltă performanță.

Experiența căpătată, ca urmare a acțiunilor și factorilor la care ne-am referit, a început să-și dea roadele în cristalizarea mai evidentă a unei metodici de antrenament, cu trăsături mai apropiate de cerințele moderne și corespunzătoare nivelului internațional. Diferite cauze — materiale, biologice, de tradiție, calitatea și nivelul pregătirii profesionale a cadrelor tehnice, conjunctură internațională — au făcut ca ritmul de integrare în noua concepție metodică de pregătire să fie eterogen, să varieze mult de la un sport la altul, variație care s-a reflectat, desigur, și în valoarea și constanța rezultatelor. Principalele trăsături ale acestei etape vădeau o mai mare receptivitate și promptitudine în alinierea la noutățile teoretice și metodice

apărute pe plan mondial şi un început de asimilare şi fructificare a străduinţelor depuse în etapa anterioară.

Încep să se profileze germenii unui sistem propriu de antrenament, ai unei şcoli româneşti de pregătire sportivă.

Încă din prima parte a etapei respective, se reliefează **orientarea metodică privind importanţa pregătirii fizice generale multilaterale, realizată prin mijloace nespecifice**, precum şi acordarea unei ponderi mai mari pregătirii de rezistenţă şi forţă, ca elemente comune majorităţii ramurilor şi probelor. De la începutul etapei, alergările de durată pe pistă şi pe teren variat au intrat în arsenalul mijloacelor utilizate, apoi au început să fie aplicate din ce în ce mai curajos metode noi de antrenament ; metoda antrenamentului variabil, metoda repetărilor şi, mai cu seamă, spre sfîrşitul etapei — în preajma J.O. de la Roma — se introduce lucrul cu îngreuieri. Clasificarea sportivă şi complexul sportiv G.M.A., introduse încă din prima parte a deceniului al şaselea, reflectă orientarea metodică spre pregătirea multilaterală, obţinerea unei categorii de clasificare fiind condiţionată de trecerea normelor complexului G.M.A., expresie a unui minimum de cerinţe referitoare la pregătirea multilaterală.

Începînd cu pregătirea pentru Festivalul Mondial al Tineretului şi Studenţilor din 1953, de la Bucureşti, îşi găseşte frecventă aplicare, mai ales la loturile naţionale, cerinţa pregătirii pentru concurs prin minicicluri de antrenamente în condiţii foarte apropiate celor din competiţie.

Este cazul să fie menţionat aportul I.E.F.S. la creşterea calitativă a pregătirii cadrelor de specialişti din momentul introducerii specializării pe ramură de sport (1950), precum şi lărgirea într-un ritm rapid a contactelor internaţionale.

Acest deceniu, plin de căutări, de încercări şi frămîntări pe frontul metodicii antrenamentului sportiv, dar şi de marcante succese, a însemnat depăşirea perioadei imitărilor şi păşirea pe căi proprii de rezolvare a problemelor.

Etapa a treia, 1961—1970, marcată de J.O. de la Tokio şi Ciudad de Mexico şi participarea masivă la C.E. şi C.M., constituie etapa consacrării sportului nostru de performanţă pe plan mondial şi, o dată cu aceasta, a cristalizării unui sistem propriu de antrenament sportiv. Pe firmamentul internaţional apare şcoala românească de handbal, de caiac-canoe, de scrimă, de lupte, de box, de volei. Pe bună dreptate faima acestor şcoli a făcut ocolul lumii, iar antrenorii români încep să fie din ce în ce mai mult solicitaţi în străinătate pentru a împărtăşi din experienţa lor specialiştilor din diferite ţări, unele cu veche tradiţie în sport, sau chiar în ţările în care au luat naştere sporturile respective.

Ceea ce caracterizează concepţia noastră metodică în a treia etapă a evoluţiei sale este, în primul rînd, ajungerea la maturitate şi echilibru în modul de abordare şi rezolvare a factorilor antrenamentului sportiv.

Concepţia teoretică a celor mai buni specialişti, precum şi experienţa practică proprie, dobîndite în munca de pregătire a sportivilor români pentru cele 5 ediţii ale J.O. şi ale altor mari competiţii internaţionale de mare anvergură au permis ca acumulările să poată fi aplicate prin grefarea şi adaptarea acestora la specificul nostru. Şcoala românească de antrenament, consolidată în această etapă, dovedeşte clar că depăşirea unor performanţe atinse pe plan internaţional nu poate fi realizată decît prin creaţie şi aport original, prin depăşirea metodelor de pregătire folosite de alţii şi prin perfecţionarea continuă a concepţiei proprii de antrenament.

În etapa aceasta, factorii antrenamentului sînt priviţi şi rezolvaţi în mod unitar. Pregătirea fizică generală este completată cu cea specială care fusese neglijată în perioada precedentă. Se admite concepţional şi se caută să se realizeze practic legarea pregătirii fizice de cea tehnico-tactică şi psihologică, utilizîndu-se metode diferenţiate de rezolvare pentru fiecare factor, fără a uita sau neglija echilibrul cerut de ramură sau de probă. **Graţie cuceririlor obţinute în domeniul ştiinţelor ajutătoare şi a unei colaborări mai strînse cu aceste ştiinţe de graniţă, se fac mari progrese pe linia aplicării eforturilor maxime în antrenament, a utilizării judicioase a volumului, intensităţii şi complexităţii efortului, în funcţie de cerinţele specifice fiecărei probe.**

În metodica dezvoltării calităților motrice se aduc precizări importante. Fiecare calitate își are de acum precizate metodele și mijloacele sale specifice de rezolvare, la fel și pregătirea tehnico-tactică și cea psihologică. **Se introduc noi metode de lucru : antrenamentul izometric, antrenamentul autogen, circuitul, metoda culturistă, metoda maraton, se generalizează metoda intervalelor.**

Vîrsta începerii practicării diferitelor ramuri de sport coboară foarte mult, fapt ce a dus la studii și precizări în sfera metodicii de aplicare a principiilor generale în pregătirea sportivă a copiilor.

În această etapă apar o serie de lucrări care contribuie la precizarea diferitelor aspecte ale metodicii antrenamentului și ale școlii românești de antrenament sportiv, iar ca o încoronare a acestor preocupări, în anul 1967, un larg colectiv de specialiști elaborează lucrarea „Metodica antrenamentului sportiv contemporan", în care își găsește cristalizarea concepția noastră metodică de antrenament sportiv, atît sub aspectul principiilor și regulilor generale, cît și în zona particulară a fiecărei ramuri de sport.

Lucrarea a fost tradusă și tipărită și în Mexic, în limba spaniolă, așa cum de altfel au mai fost traduse și alte lucrări românești care sintetizează concepția noastră în diferite ramuri de sport, în medicina sportivă etc.

În prezent, tot ceea ce apare nou în domeniul metodicii de antrenament se grefează pe această concepție de bază, ca urmare a datelor furnizate de cercetările științifice și de experiența practică. Se află în curs de apariție o ediție nouă, revăzută și completată, a lucrării.

Au fost editate, de asemenea, valoroase lucrări de fiziologie, psihologie, biochimie sportivă, de biomecanica exercițiilor fizice, de teoria și pedagogia educației fizice, lucrări care au creat un solid fundament științific metodicii și practicii antrenamentului sportiv.

În această perioadă au apărut noi specialiști — cadre didactice, antrenori, medici — care au contribuit la maturizarea școlii românești de antrenament sportiv : A. Nicu, A. Vrabie, C. Florescu, C. Liță, M. Bîrjega, Gh. Ghișoiu, A. Predescu, C. Răduț, Z. Dragomir, N. Petrescu, I. Mureșan, V. Dumitrescu, V. Ludu, I. Corneanu, Gh. Zîmbrești eanu, E. Baruch, I. Söter, N. Nedeff, C. Popescu, O. Vlase, E. Trofin, C. Lache, N. Navasart. R. Huțan, Al. Vladar, A. Niculescu, V. Mărdărescu, Maria Simionescu, M. Bibere, V. Pellegrini, N. Sotir, Șt. Roman, A. Demeter, I. Drăgan, A. Iliescu, N. Stănescu, I. Stănescu, P. Radovici, Al. Partheniu, A. Szögy, O. Popescu, Gh. Haralambie, E. Balogh, T. Crișan, G. Cherebețiu, D. Tomescu, I. Stavarache.

În esență, studiul evoluției metodicii antrenamentului sportiv din țara noastră evidențiază unele trăsături de bază, precum și o serie de caracteristici actuale :

- **sistemul nostru de antrenament s-a format în contextul și în strînsă legătură cu celelalte aspecte ale mișcării sportive de masă și de performanță din anii socialismului, constituind o parte componentă, de seamă, a sistemului românesc de educație fizică și sport ;**

- **calendarul competițional republican, ce cuprinde campionate naționale de seniori și juniori la peste 40 de ramuri sportive, la care s-a adăugat calendarul internațional tot mai bogat au constituit pîrghii importante în conducerea și organizarea activității sportive în general, iar în special, planificarea și structurarea procesului de instruire ;**

- **fundamentarea științifică, trăsătură atestată de programul susținut al cercetărilor științifice și studiilor efectuate în științele ajutătoare, colaborarea devenită tradițională între antrenor și medic , simpozioane, consfătuiri, mese rotunde, analize, cu alte cuvinte permanent schimb de opinii între practicieni și ceilalți specialiști, dezbaterea de către specialiștii din diferite domenii împreună cu antrenorii tuturor federațiilor au dus la constituirea metodicii generale, la perfecționarea continuă a principiilor și regulilor valabile în toate ramurile, la generalizarea experienței din unele sporturi ;**

- **asigurarea aplicării și respectării datelor științifice în practică, a caracterului educațional și igienic al procesului de antrenament sportiv prin**

îndrumarea acestui proces de către cadre calificate : antrenori cu studii superioare, antrenori absolvenți ai unor școli sau cursuri de specializare, medici. Obligativitatea controlului medical, asigurată în special de rețeaua medico-sportivă, contribuie din plin la potențarea valențelor formative și de dezvoltare a sportului ;

• caracterul pregnant social : sportul de performanță, ca factor dinamizant, mobilizator, model pentru înfăptuirea sportului pentru toți. Antrenamentul sportiv în concepția noastră urmărește dezvoltarea fizică (sănătatea) + formarea personalității (educația) + înalți indici motrici și de voință (performanța). Cu alte cuvinte, urmărește sarcini igienice, formativ-pedagogice și de emulație ;

• anii 1954, 1958, 1962 și 1966 reprezintă momente de generalizare a unor idei metodice importante : periodizarea antrenamentului, rolul pregătirii fizice generale și speciale, însemnătatea pregătirii psihologice, aprofundarea specializării ;

• instruirea sportivă timpurie, pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor constituie o parte integrantă a școlii românești de antrenament și se caracterizează prin : învățarea de timpuriu a tehnicii (în multe sporturi în jurul vîrstei de 8 ani), multilateralitate, atractivitate, program competițional specific, metodică specială pentru talente ;

• școala românească de antrenament sportiv, creată în ultimul sfert de veac sau, cu alte cuvinte, metodica generală de pregătire a sportivilor de performanță și-a găsit expresia practică în cristalizarea unor școli românești la o serie de ramuri sportive importante. Astfel, se poate afirma că la ramurile în care sportivii români se situează pe locuri fruntașe în marile competiții internaționale, performanțele respective sînt și rodul unui proces de instruire bine conturat. În acest context se înscriu următoarele sporturi : handbal, caiac-canoe, lupte, scrimă (floretă), box, tir, atletism (3—4 probe, mai ales feminine), popice, tenis de masă, bob, canotaj, tenis de cimp, volei, gimnastică feminină, polo, rugbi, șah.

În esență, procesul actual al antrenamentului sportiv din țara noastră se evidențiază într-o serie de cerințe, reguli metodice, dintre care menționăm : continuitatea, dinamica efortului, volumul, intensitatea, specializarea, interdependența factorilor antrenamentului, capacitatea de efort (pregătirea fizică), educația și pregătirea psihologică, individualizarea. La acestea se mai adaugă : abordarea simultană în pregătire a tuturor factorilor antrenamentului, cu ponderea specifică pe care aceștia o au în fiecare ramură de sport ; rezolvarea diferențiată și prin metode și mijloace proprii a fiecărei calități motrice, în strînsă interdependență cu pregătirea tehnică și tactică ; stimularea acelor laturi în care se manifestă pregnant elementele specifice tineretului nostru — spontaneitate, intuiție, viteză în acțiune etc. ; reliefarea personalității elementelor deosebit de talentate, pe fondul cultivării spiritului de echipă, colegialității și întrajutorării reciproce între coechipieri ; folosirea pregătirii la altitudine ; conturarea, în ramurile în care s-au format **școli românești de antrenament**, a unor mijloace și metode de maximă eficacitate în perfecționarea tehnico-tactică și în creșterea capacității de efort.

E. GHIBU, I. ISTRATE : L'évolution de la méthodologie de l'entraînement sportif en République Socialiste de Roumanie

La cristalisation d'une méthodologie roumaine de l'entraînement sportif a constitué une des préoccupations permanentes et de grande importance de nos spécialistes, processus que les auteurs de cet article inscrivent, en premier lieu, dans le périmètre social-historique dans lequel il s'est formé. Sur le fond de la structure, de l'évolution et des transformations sociales-politiques qui ont eu lieu dans notre pays, des préoccupations permanentes en vue du rehaussement du prestige sportif de la Roumanie Socialiste dans le monde, l'article relève les principales étapes de formation et de développement de la base théorique-méthodique du sport de performance, soumettant à une analyse scientifique, les traits caractéristiques à chaque étape.

Les recherches permanentes de certaines personnalités de la vie sportive, les traditions du peuple roumain, les traits caractéristiques de notre jeunesse, le contact et l'échange d'expérience avec les autres pays, le développement des sciences adjacentes, et l'étroite collaboration avec celles-ci, l'essor pris par la recherche scientifique, ainsi que les nouvelles conditions créées pendant les années du socialisme par la direction du Parti, ainsi que par l'Etat, ont été les facteurs déterminants dans la formation d'une conception méthodologique avec un caractère national prononcé, accordée harmoniquesement au niveau des exigences imposées par le développement du sport et de sa théorie, sur le plan mondial.

E. GHIBU, I. ISTRATE : Evolution of methods of sports training in the Socialist Republic of Romania

To elaborate Romanian methods for training in sports has been a permanent and great concern with specialists. The authors of this article start from the social and historical background. It is against the background of the social-political structure, evolutions and transformations that took place in our country and of the steady concern with raising the prestige in sports of the Socialist Republic of Romaniy that the authors study the main stages of the formation and development of the theoretical and methodological basis of performance sports, and they subject each stage to a scientific examination of the scientific features.

The constant studies undertaken by a few personnalities of the sporting life, the traditions of Romanian sports, the characteristic features of our youth, the contact and pooling of experience with the other countries, the development of the adjacent sciences and a close cooperation with them, the advance of the scientific research, the new conditions created in the years of socialism construction by the state and party management have been determining factors in the formation of a national methodical outlook harmoniously complying with exigencies of the development of sports and its theory on a world scale.

ASPECTE PRACTICE ALE ANTRENAMENTULUI CU INTERVALE LA FOTBAL

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
Antrenor

Deși s-a mai scris despre antrenamentul cu intervale, revenim asupra acestei teme, din dorința de a aduce cîteva lămuriri, care ni se par de importanță deosebită pentru pregătirea fotbaliștilor noștri.

Metoda antrenamentului cu intervale, așa cum se știe, a fost împrumutată din atletism, ca de altfel și alte metode de pregătire a fotbaliștilor. Copierea fidelă și folosirea ei în pregătirea jucătorilor a făcut la început să se creadă că s-a descoperit „metoda metodelor" pentru pregătirea fizică a fotbaliștilor în vederea efectuării eforturilor maxime cerute de fotbalul modern. Și,

fără îndoială, rezultatele celor care s-au pregătit după această metodă au fost superioare, dar numai atît timp cît (așa cum o să vedem în continuare) se păstrează proporțiile fiecărei metode în pregătire. Ne referim atît la echilibrul acestei metode în contextul antrenamentului global, cît și la problemele de detaliu ale acestei metode, care sînt „probleme" ale măiestriei fiecărui antrenor (profesor pentru pregătirea fizică la echipele unde există) și medic sportiv, adică colectivul tehnic al echipei.

Pentru a analiza și rezolva problemele antrenamentului cu intervale în fotbalul actual, este necesar să trecem mai întîi în revistă cîteva aspecte care ușurează expunerea și mai ales înțelegerea temei în ansamblu.

1. Fotbalul îi solicită pe jucători în timpul unei partide, cu diferite intensități, în funcție de apropierea față de minge, de zona în care se află, de posibilitățile lor individuale psiho-fizice și, mai ales, tehnico-tactice, la care se adaugă, bineînțeles, vîrsta, experiența de concurs etc. În vederea stabilirii cu aproximație a solicitării jucătorilor la intensitățile maxime, medii sau mici, vom prezenta un tablou (după SUTKA MIROSLAV — Cehoslovacia) în care sînt trecute distanțele și intensitățile parcurse de jucători în timpul unei partide (vezi tabelul).

Intensitate	Elevi	Juniori	Seniori
Mică	2 400 m — 80%	2 800 m — 75%	3 800 m — 70%
Medie	550 m — 17%	800 m — 20%	1 100 m — 30%
Maximă	150 m — 3—4%	400 m — 5%	550 m — 10%
Distanța totală parcursă în timpul unei partide	2 500 — 3 500 m 100%	3 500 — 4 500 m 100%	5 000 — 6 000 m 100%

2. La fel de importantă ni se pare durata „efortului maxim în timpul unui joc „oficial", care depinde de valoarea individuală (psiho-fizico/tehnico-tactică) și, ca o însumare a acestora, de valoarea colectivă a echipei, de argumentele ei volitive, de subordonarea individuală scopului echipei. Aceste eforturi de intensitate maximă încep de la aproximativ 2—3 secunde și durează pînă la 20—30 de secunde și, mai rar, depășesc 40 de secunde, în funcție de poziția jucătorilor față de minge, de intensitatea și particularitățile jocului adversarului, de starea timpului, miza jocului, schimbarea survenită în joc de alternanța scorului etc.

3. Cu aceeași seriozitate și importanță trebuie să privim în antrenamentul cu intervale al fotbaliștilor durata pauzei dintre eforturile maxime, astfel încît, să poată corespunde cerințelor jocului, să fie specifice fotbalului. Cu cît jucătorii sînt mai bine antrenați, cu atît și pauza va fi mai mică, durata dintre două eforturi maxime va fi mai mică.

4. Ca principiu de bază se folosesc :

— încălzirea organismului pînă se ajunge la un prag de excitabilitate optim, adică la aproximativ 120 de pulsații pe minut, de unde se începe efectuarea eforturilor maxime :

— cînd însă se urmărește dezvoltarea rezistenței, se execută un efort de intensitate maximă, după care nu se mai lasă pulsul să revină pînă la plafonul de 120 de pulsații pe minut, ci se reia mai devreme, în funcție de valoarea, vîrsta, gradul de pregătire, particularitățile individuale ale jucătorilor etc.

5. Din punct de vedere al posibilităților de a depune un efort de intensitate maximă, al alimentării cu oxigen și al refacerii pe seama transformărilor biochimice interne din timpul efortului, putem distinge următoarele două faze complet diferite :

a) eforturile „maxime" de încordare și concentrare psiho-fizică/tehnico-tactică timp de cîteva secunde (3—6), în care organismul lucrează în datorie de oxigen (fază anaerobă) și

b) eforturile „submaxime", „medii" și „mici" în care organismul lucrează în condiții normale, cu respirație oarecum echilibrată (fază aerobă).

6. Ar mai fi demne de menționat cîteva aspecte ale relației dintre sarcinile antrenamentului și intensitatea efortului, de care este necesar să ținem seama în tot timpul desfășurării pregătirii, în general, și în timpul folosirii antrenamentului cu intervale, în special. În acest sens prezentăm un tabel după Roskamm și Reindell :

a) eforturi cu durata de 3—8 secunde și intensitate maximă *(distanța 20—60 m), cu viteză maximă, dezvoltă :*

— *100 la sută — viteza ;*
— *60 la sută — forța ;*
— *20 la — rezistența specifică ;*
— *10 la sută — rezistența generală.*

b) Eforturile repetate de *30—60 de secunde, în care se parcurg 200—400 m* cu viteza maximă, *dezvoltă :*

— *50 la sută — viteza ;*
— *20 la sută — forța ;*
— *70 la sută — rezistența specifică;*
— *30 la sută — rezistența generală.*

c) Eforturile care durează între *80—100 de secunde, în care se parcurg 500—600 m, în* ritm regulat, *dezvoltă :*

— *10 la sută — viteza ;*
— *10 la sută — forța ;*
— *70 la sută — rezistența specifică;*
— *100 la sută — rezistența generală.*

d) Eforturile de lungă durată, *care se prelungesc în jurul* unei ore, *dezvoltă :*

— *20 la sută — rezistența specifică;*
— *100 la sută — rezistența generală.*

Din acest tabel se poate desprinde ușor relația dintre pregătirea fotbaliștilor, în general, și cea fizică, în special. Problemele transferului și ale interferenței calităților și a efectelor lor, de care va trebui să ținem seama în permanență în pregătire, deoarece orice greșeală în dezvoltarea unei calități sau accentuarea unui efort mai mare decît este necesar are efecte deosebite pentru o calitate și frînează dezvoltarea celorlalte cu care este — așa cum se cunoaște — într-un raport direct sau invers proporțional.

ÎN CE CONSTĂ METODA ANTRENAMENTULUI CU INTERVALE ?

Prin încălzire se aduce organismul la un prag de excitabilitate optimă lucrului pentru viteză în condiții de încordare maximă, evitîndu-se în felul acesta eventualele accidentări și se obțin efectele pe care le așteptăm de la antrenament.

Se trece apoi la antrenamentul propriu-zis, care constă în efectuarea unor distanțe, cu viteze de obicei maxime, în aceleași condiții, cu pauze egale, așa cum se întîmplă în atletism.

Pentru o mai bună înțelegere prezentăm unele exemple.

A. *După I. PALFAY (Ungaria)* (vezi tabelul).

Alergare	5×10 m	Odihnă între porțiuni 10 — 12 sec.	Odihnă între serii : 40 — 50 sec.
Alergare relaxată	5 × 20 m	25 — 30 sec.	70 — 75 sec.
Alergare relaxată	5 × 16 m	14 — 15 sec.	45 — 50 sec.
Sprint	5 × 20 m	18 — 24 sec.	50 — 55 sec.
Sprint	5 × 30 m	24 — 25 sec.	65 — 70 sec.

B. După J. MERCIER (Franța)

5 × 60 m— în 9—9,5 secunde în linie dreaptă ;

5 × 50 m — în 9,9—10 secunde în slalom ; cu 90 de secunde pauză după fiecare parcurs.

Ce avantaje prezintă antrenamentul cu intervale ?

1. Este cel mai bun antrenament al inimii, fiind de altfel numit „metoda antrenamentului inimii".

2. Se poate controla foarte bine întreg colectivul, dozîndu-se cu precizie efortul în antrenamentul pentru viteză și rezistență în condiții egale de distanță, timp, pauză (care pentru activitatea fotbalului au fost și rămîn probleme deosebit de utile).

3. Este uimitor progresul care se obține cu această metodă într-un timp relativ scurt (mai cu seamă atunci cînd avem de recîștigat un jucător în timp scurt în urma accidentărilor sau să punem în formă echipa pentru o perioadă mai lungă și grea de 4—5 jocuri în condiții mai dificile sau asupra jucătorilor care trebuie să capete o formă mai bună pentru echipa națională).

OBSERVAȚII

1. Metoda este bună, dar aplicînd-o de mai multe ori, jucătorii execută un efort ciclic, egal ca timp și distanță, teren, viteză, intensitate, care dau în final „o rezistență nespecifică fotbalului, egală, care la un moment dat poate fi o frînă în realizarea performanțelor pe ce trebuie să le obțină echipa și jucătorii".

2. Jucătorii se antrenează pentru distanțe egale (10—20—30—40—50—60 m în viteză maximă), după care se întorc la locul de plecare în repaus — la pas. În acest fel se stabilesc deprinderi în condiții deosebite de ciclicitate, alternîndu-se încordarea maximă cu relaxarea după parametrii egali, așa cum am mai arătat, care în final creează stereotipuri neconcordante cu cerințele practice ale jocului de fotbal, jucătorii simțind nevoia să se oprească în joc după o alergare de 50 de m (pentru că așa a fost obișnuit organismul la antrenament) în loc să continue efortul sau să execute ceva specific, așa cum o impune jocul oficial.

CONTRIBUȚIA NOASTRĂ

Astfel, s-a simțit nevoia să adaptăm antrenamentul cu intervale la cerințele jocului, atît din punct de vedere al conținutului cît și al formei, adică să executăm un antrenament pentru dezvoltarea rezistenței specifice fotbalului, prin lucru pentru îndemînare în condiții de viteză și forță, *ceea ce după părerea noastră este esențial în antrenamentul modern.*

Modificări din punct de vedere al conținutului

Acest lucru a însemnat pentru noi cuprinderea în cadrul repetărilor de alergare și a unor procedee tehnico-tactice care să reprezinte cît mai fidel porțiuni din joc adaptate particularităților (vîrstă, calități esențiale și deficiențe etc.) și care să respecte în același timp concepția de joc a echipei și condițiile concrete de executare (teren, adversar, coechipier, minge, timp) toate variabile, așa cum se întîlnesc în jocurile oficiale.

Modificări din punct de vedere al formei

S-a pus problema asamblării acestor aspecte individuale în forme specifice jocului colectiv, specifice concepției de joc și jucătorilor pe care-i avem la dispoziție.

Metodica este simplă. Se compune jocul de la 1 la 11 jucători, trecîndu-se prin combinațiile clasice: 1—1; 2—1; 1—2; 2—2; 3—1; 3—2; 2—3; 1—3; 3—3; apoi pe compartimente și în sfîrșit pe echipă sau altă formă specifică jocului.

Cîteva exemple de exerciții pentru pregătirea fizică.

Toate aceste exerciții sînt pentru antrenamentul cu intervale specific fotbalului din care vom prezenta cîteva exemple — structuri de bază.

1. La început se aleg distanțe specifice întîlnite în joc, alergîndu-se de la 10, 15—20—25—30 m etc. pînă la 60—70 m astfel:

a) de la distanțe mai mici, la mai mari;

b) de la distanțe mai mari, la mai mici;

c) se combină o distanță mare cu una mică, într-o formă variabilă pe care antrenorul o stabilește: 5 m — 30 m; 10—40, 60—15 etc. ca în figura 1.

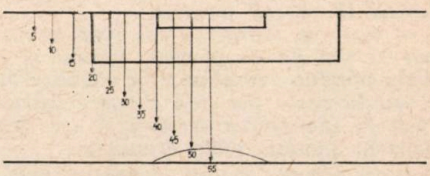


Fig. 1

2. Pentru ca pauzele să alterneze cu alergările de intensitatea cea mai aproape de cele ale jocului, într-o etapă superioară se pot combina astfel (pentru aceeași schemă):

a) se aleargă 10 metri, prima porțiune cu viteză maximă, întoarcerea făcîndu-se în viteză 2/4;

b) 15 metri se aleargă cu viteza $^3/_4$, întoarcerea făcîndu-se în viteză maximă;

c) 20 de metri se merge la pas (un pas vioi — cu respirații), combinații care pot lua formele cele mai variate, așa cum de altfel se întîmplă în jocul oficial.

Variante

A. În ordinea îngreuierii exercițiilor pentru pregătirea fizică, trecem să parcurgem aceleași distanțe în condiții de alergare în slalom, peste anumite obstacole (portițe, bănci etc.).

B. Apoi, exercițiile se execută în formă de cerc (ca în figura 2) astfel :

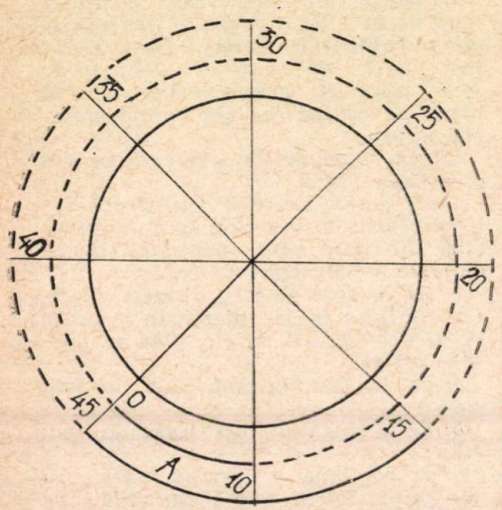


Fig. 2

— prima porțiune de distanță se aleargă în viteză maximă ;

— apoi se merge în pas pînă la capăt și iar de la început : prima și a doua porțiune se aleargă în viteză, continuîndu-se la pas sau alergare ușoară pînă la încheierea cercului și așa mai departe pentru toate distanțele.

C. În sfîrșit, același exercițiu executat de toți jucătorii, pe zonele lor de teren, la comanda antrenorului, așa cum le execută în timpul jocului. Iată două exemple : timp de 5 secunde, jucătorii aleargă înainte-înapoi, sar la cap, fac o rostogolire, cad și se ridică, pornesc, se întorc brusc etc.

Timp de 15—30 pînă la 40 de secunde jucătorii trebuie să efectueze un efort variabil, în intervale comandate de antrenor.

Exerciții pentru toți factorii antrenamentului.

Se execută combinații de procedee tehnico-tactice așa cum se desfășoară în joc, executate de la mijlocul terenului spre poartă, dintre care menționăm :

1. exerciții individuale de conducere a mingii în viteză 2/4, 3/4, 4/4 cu fente, driblinguri, centrări, tras la poartă pe cele patru direcții principale de atac, de la jumătatea terenului ;

2. 1—1 (înaintaș contra apărător) spre poartă și invers, schimbîndu-se și zonele de teren, în raport egal cu atacanții și apărătorii, pentru a se realiza o pregătire multilaterală atît de necesară jocului modern ;

3. 2—1 și 3—2 : exerciții cu superioritate numerică pentru înaintași ;

4. 1—3 și 2—3 : exerciții cu superioritate numerică pentru înaintași și apărători ;

5. 2—2 și 3—3 : exerciții cu număr egal de jucători.

Același lucru pentru toate combinațiile pînă la 11—11.

INDICAȚII METODICE

Toate exercițiile se efectuează pe mijlocul terenului spre poartă.

— Se execută cu viteze variabile, alternîndu-se intensitățile maxime cu cele submaximale și mici (1/1, cu 3/4, 2/4 și 1/4), în așa fel încît să fie cît mai asemănătoare jocului.

— Se repetă de aproximativ 10—15—20 ori fiecare poziție pentru a se forma deprinderi specifice jocului.

— De obicei, se execută pe cele patru poziții de atac (cele două extreme și înaintașii centrali).

— La început se urmăresc precizia, echilibrul, coordonarea și suplețea, apoi forța și viteza. Toate acestea se execută de un număr de ori care, în final, să asigure rezistența specifică fotbalului, obiectivul final al antrenamentului modern (bineînțeles în condiții de tehnică și tactică).

CONCLUZII

1. Antrenamentul cu intervale este cea mai bună metodă pentru pregătirea fizică, fizico-tehnică și fizică + tehnică + tactică, dar ea trebuie să fie combinată și cu celelalte metode. De asemenea, această metodă trebuie să fie adaptată atît din punct de vedere al formei, cît și al conținutului, specificului fotbalului, concepției de joc a echipei, vîrstei și particularităților individuale ale jucătorilor.

2. În felul acesta, jucătorii își dezvoltă rezistența specifică prin lucru

pentru forță și viteză, în condiții de îndemînare (de joc).

3. Se poate adresa în același timp tuturor factorilor antrenamentului sau numai unuia dintre ei :

— fizic (în execuții fără minge) ;

— fizic — tactic (fără minge în deplasările pe care le fac jucătorii în joc;

— fizic + tehnic (cu mingea-individual) ;

— fizic + tehnic + tactic (în condiții de joc).

4. Întreg antrenamentul poate fi modelat după condițiile jocului efectuat cu intervale variabile, după concepția de joc a echipei, adică eforturi variabile (în condiții diferite de teren, timp, partener și adversar, de durată și pauze variabile), care sînt esențialele probleme ale antrenamentului modern în fotbalul internațional.

V. STĂNCULESCU : Aspects pratiques de l'entraînement avec intervalles en foot-ball

Comme il en ressort du titre, l'article traite une des plus modernes et répandues méthodes d'entraînement dans le sport de performance.

Très bien documenté, le bien connu entraîneur de foot-ball de notre pays, fait une analyse de cette méthode de préparation, ainsi que des possibilités de son adaptation au sport le plus populaire de notre pays — le foot-ball.

Enoncant les avantages et les désavantages de cette méthode de préparation, l'auteur apporte une contribution personnelle à son amélioration et son utilisation en foot-ball. En même temps, l'auteur présente aussi quelques exemples d'exercices qui peuvent être mis en valeur par tous les entraîneurs qui utilisent cette méthode, dans leurs entraînements.

V. STĂNCULESCU : Practical aspects of the interval football training

As it follows from the title the article deals with one of the most modern and widespread methods of training in performance sports.

Thoroughly informed, the author, a well-known coach, analyses this method of training and its adjustment to football, which is one of the most popular sports in our country.

The author shows both the advantages and disadvantages accruing from the method and brings his own contribution to its improvement and use in football. The author gives exemples and models of drills than can be turned to account by all the coaches.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR

Educaţia fizică şi sportivă s-a bucurat şi se bucură în continuare de atenţia deosebită a conducerii Partidului Comunist Român şi a guvernului ţării noastre. Privită în unitate cu celelalte laturi ale educaţiei comuniste multilaterale, educaţiei fizice şi sportive îi revine sarcina de a edifica în cea mai mare măsură jumătate din fiinţa omului şi de a contribui totodată la formarea unor trăsături ale fiinţei spirituale a acestuia.

În anii care au urmat eliberării ţării noastre, educaţia fizică şi sportivă a tineretului studios a dobîndit însemnătate şi prestigiu, a primit condiţii materiale şi i s-au asigurat cadrele corespunzătoare. Procesul de perfecţionare a orientării, conducerii şi aplicării practice a educaţiei fizice şi sportive continuă şi astăzi, ca o expresie a caracterului ştiinţific al politicii partidului nostru în edificarea societăţii noastre socialiste.

La începutul acestui an, urmînd indicaţiile conducerii de partid, Ministerul Învăţămîntului a luat o serie de măsuri prin care se vor amplifica efectele educaţiei fizice în rîndurile celor mai mici cetăţeni ai patriei noastre — preşcolarii şi şcolarii mici — şi în rîndurile studenţilor, împreună cu altele, care vor asigura o mai bună organizare a activităţii sportive a tineretului studios şi o mai judicioasă orientare metodică a întregii munci instructiv-educative.

În acest ansamblu situativ al activităţii de educaţie fizică şi sport, formulăm cîteva gînduri despre pregătirea acelora care sînt chemaţi să traducă în viaţă linia şi sarcinile trasate de partid în acest important domeniu al activităţii sociale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1971, pag. 34

ACTIVITĂȚILE CORPORALE ȘI IDEALUL DEZVOLTĂRII OMULUI SOCIETĂȚII MODERNE

Societatea modernă este produsul dezvoltării istorice a umanității a cărei frămîntate istorii este plină de învățăminte și generează permanent gînduri despre destinele ei viitoare.

Istoria societăților civilizate evidențiază, printre primele elemente constitutive ale culturii acestora, idealul omului, modelul viu și concret a ceea ce este de dorit să fie individul și, prin el, societatea umană. Privind în perspectiva etapelor viitoare, fiecare orînduire și-a imaginat un om superior, capabil de isprăvi mai mari și mai spectaculoase decît ale contemporanilor. Printr-un proces firesc de abstractizare și proiectare, virtuțile predecesorilor, filtrate prin globul de cristal al prefigurării viitorului, în raport direct cu cerințele imediate și de perspectivă ale omenirii, sînt ridicate la rang de idealuri, cărora li se adaugă noile virtuți solicitate de însăși societatea viitoare.

Și dacă în diferite orînduirii împărțite în clase antagoniste procesul educației este mutilat, dezumanizat pentru clasele exploatate, el urmărește totuși pentru minoritate un ideal din care nu lipsesc multe trăsături de caracter pozitive. Ideal de om armonios dezvoltat al antichității „Kalòs kai agathos" sau al Renașterii, ca și cel pe care-l formulează socialiștii utopici, pedagogii progresiști, clasicii marxism-leninismului și partidele comuniste ale epocii contemporane poate fi proiectat în viitor, căci, în linii mari, cuprinde ideile generoase ale respectului personalității și ale dezvoltării nelimitate și neîngrădite ale acesteia. Limitele și îngrădirile au caracter istoric și social, sînt generate de condițiile concrete ale existenței omului într-o anumită ambianță. Teoretic însă, personalitatea umană are înscrisă în destinul ei ideea perfecționării, a autoperfecționării și fericirii.

Este neîndoios că numai într-o societate care a lichidat exploatarea și principalele contradicții ale raporturilor sociale de muncă se poate vorbi de dezvoltarea tuturor membrilor ei în condiții asemănătoare, *de perfecționare fără frustrarea altora și de îmbinarea deplină a intereselor individuale cu cele colective.*

Omul este singura ființă capabilă de autocunoaștere și autoperfecționare și unul dintre principalele obiective ale educației este tocmai această autoperfecționare.

Gîndim astăzi despre omul dezvoltat multilateral, complet, integral și armonic, ținînd seama de realitatea prezentă și viitoare, de dinamica dezvoltării a însăși ființei umane (sub aspect biopsihic) și a progresului tehnicii, culturii și organizării sociale.

Dacă un anumit „model" de personalitate umană corespunde condițiilor concrete ale dezvoltării societății actuale, peste cîteva decenii el va fi depășit, găsindu-se în imposibilitatea de a face față noilor solicitări și condiții.

Este necesar deci să gîndim dezvoltarea armonioasă și integrală a omului în raport direct cu solicitările societății viitoare în

care va trăi. Spre exemplificare, amintim că educatorii de astăzi trebuie să-i modeleze pe copiii și tinerii care vor fi cetățenii anilor 2000—2020. Jumătate dintre cei ce vor trăi în anul 2000 se apreciază că s-au născut deja. Care va fi fizionomia societății generației și generațiilor următoare și care va fi „modelul" ce-l va pretinde și crea această societate ? Încă de pe acum se poate imagina marea responsabilitate a educatorilor, a oamenilor de știință și cultură chemați să proiecteze și să construiască „modelul" omului secolului XXI.

Civilizația actuală este creația oamenilor, în folosul lor. Cu toate acestea, tot mai mult și mai frecvent se afirmă despre traumatismele cauzate omului de către societatea modernă, de influențele negative generate de sedentarism, urbanizare, mecanizare, automatizare, de poluarea aerului și apelor, de ruperea de natură. Tot acestei civilizații îi revine sarcina de a crea și posibilitățile (mijloacele) de combatere a cauzelor care dezumanizează sau stînjenesc dezvoltarea omului.

Ritmului accelerat în care se dezvoltă tehnica și urmările ce însoțesc aceasta îl obligă pe om la o comportare psiho-motorie cu totul deosebită față de chiar numai cîteva decenii mai înainte. De aici, două aspecte importante ale educației : primul — privind conținutul nou al formării structurale a personalității, iar cel de al doilea — privind nevoia permanentă a generațiilor prezente de a învăța, de a-și restructura cunoștințele, deprinderile și chiar convingerile, în raport cu schimbările care se produc în societate.

Educația generală, din care face parte integrantă și educația fizică, urmărește să asigure individului posibilitățile unei depline adaptări la condițiile de viață și mediu actuale și viitoare, dezvoltîndu-i potențe de muncă și activitate, mecanisme de reglare și autoreglare a comportamentului, mijloace de compensare și corectare a actelor insuficient adaptate, formîndu-i astfel o concepție care să-i permită relațiile de colaborare cu semenii și tendința permanentă spre nou, spre creația artistică și tehnică pusă în folosul umanității. Putem spune că educația este chemată să dezvolte și să potențeze dialogul omului cu sine, cu semenii, cu ambianța materială, cunoscînd faptul că fiecare dintre acești factori este schimbător și că numai o „înțelegere" deplină asigură sănătatea psiho-fizică și bunăstarea individului. Educația fizică și sportul au, după cum se știe, un loc însemnat atît în dezvoltarea biologică, cît și în cea psihologico-socială a individului. Desigur, scoatem în evidență, din mulțimea factorilor ce determină dezvoltarea individului, exercițiul fizic sub multiplele lui forme cuprinse și subînțelese în conceptul de activități corporale, în care locul principal îl ocupă educația fizică și sportivă.

PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Profesiunea de învățător sau profesor a dobîndit în epoca noastră prestigiul cuvenit tuturor activităților de însemnătate majoră în construirea societății socialiste. Formarea omului acestei

societăți, ca operă de cinste și răspundere, revine în cea mai mare parte școlii și dascălilor care o slujesc. Între aceștia, profesorul de educație fizică și sportivă se detașează prin particularitățile pe care le determină însăși specificul „obiectului". Caracterul „formativ" și „educativ" al muncii lui prevalează asupra celui instructiv, deoarece în lecțiile sau activitățile extra-clasă profesorul urmărește, în principal, dezvoltarea și perfecționarea fizică și motrică a elevilor, folosind în acest scop mulțimea combinațiilor posibile de exerciții.

Activitățile corporale sînt — sau ar trebui să fie — activități plăcute, libere, care oferă bucuria imediată a trăirii mișcării și satisfacția reușitei, ce dinamizează o dată cu fizicul și spiritul, care se destinde și se recreează, dar care, prin efort, energie consumată, încordare și perseverență în obținerea performanței, influențează trăsăturile de caracter. Pregătindu-l pe tînăr pentru viață, activitățile corporale rămîn în permanență modalități cotidiene de relaxare și petrecere a timpului liber.

Dacă, alături de obiectivele generale pe care le urmărește, amintim formele foarte variate pe care le dă acestor activități, vom înțelege poate complexitatea muncii profesorilor de educație fizică și sportivă și, totodată, necesitatea unei temeinice pregătiri profesionale.

Programul pregătirii profesorilor de educație fizică și sportivă din țara noastră s-a dovedit a fi — la confruntarea cu cele similare din alte țări — unul dintre cele mai bune. Ultimele îmbunătățiri aduse planurilor de învățămînt și mai ales programelor de cursuri la Institutul de educație fizică și sport și facultățile de educație fizică din cadrul institutelor pedagogice ne îndreptățesc să afirmăm că sînt create condițiile unei temeinice pregătiri a acestor specialiști.

Cum este și firesc, profilul acestor specialiști pretinde cunoștințe solide de biologie (anatomie, fiziologia efortului, biochimie), de psihologie pedagogică și a activităților corporale, de sociologie și — deasupra tuturor, integrîndu-le — o solidă pregătire pedagogică teoretică și mai ales practică.

În linii mari, pe direcțiile principale ale activității concrete pe care o desfășoară în școli, absolvenții institutului și facultăților de educație fizică și sportivă sînt bine pregătiți. Privind în viitor, în raport cu condițiile și direcțiile de dezvoltare a societății noastre viitoare și de directivele și sarcinile trasate de partid în acest domeniu, considerăm că această pregătire necesită îmbunătățiri în două mari direcții și anume : în cea a înarmării cu cunoștințe și priceperi de conducere a unor activități corporale și mai diversificate, ce se vor dezvolta cu siguranță în deceniile următoare, și în cea a educării trăsăturilor de propagandist și animator entuziast al acestor activități.

Modernizarea învățămîntului superior de educație fizică și sportivă, realizată în lumina Directivelor Comitetului Central al

Partidului Comunist Român, privește atît fundamentarea teoretică, cît mai ales legarea lui de practică. Dacă actualele cadre de profesori cunosc bine tehnica pedagogică a lecțiilor de educație fizică și a lecțiilor cu caracter sportiv, ei sînt mai puțin bine pregătiți în direcția organizării și conducerii activităților corporale recreative și de petrecere a timpului liber, la toate vîrstele. Iată de ce pregătirea lor trebuie desăvîrșită în direcția activităților de turism și camping, de jocuri de mișcare, de sporturi individuale și mecanice etc. Cunoștințele lor organizatorice trebuie să depășească cadrul actual al școlii și să se extindă asupra problemelor întreprinderilor, uzinelor, activității din sectorul agricol, activității din stațiunile de odihnă de la mare sau munte, asupra activității deosebit de însemnate cu persoanele adulte sau vîrstnice.

În ceea ce privește pregătirea teoretică, încă de pe acum, în condițiile amplificării și diversificării informației, se fac încercări de structurare interdisciplinară a programelor, de realizare de sinteze din domenii apropiate, pentru evitarea predării expozitive, a repetărilor, a amănuntelor nesemnificative. Se conturează tot mai mult profilurile unor cursuri sau prelegeri de cibernetică a activității corporale, de kinantropologie sau kinesiologie, de metodologia cercetării științifice în domeniul activităților corporale, de specializare în ramuri de sport sau grupe de activități (organizarea timpului liber) etc., toate bazate pe principiile educației permanente, în lumina concepției materialist-dialectice.

Noțiunea de profesor presupune vocație, dragoste pentru meserie, dragoste pentru cei cărora și-a dedicat viața, entuziasm și putere de convingere, perseverență și abnegație în realizarea obiectivelor, concepție clară despre acestea și încredere în sine și în profesia sa. Toate aceste trăsături ale personalității profesorului nu se „predau". Ele se educă pe baza unui fond personal de înclinații pedagogice pe care viitorul profesor trebuie să-l manifeste încă din momentul cînd s-a decis pentru această profesie.

Deși încă insuficient conturat în direcția aceasta, concursul de admitere al viitorilor profesori va prevedea în viitor și examinarea aptitudinilor pedagogice. Cel mai important lucru rămîne totuși conținutul procesului de pregătire la care sînt supuși, exemplul și entuziasmul profesorilor care-i modelează și formează.

Profesorul de educație fizică și sportivă este, prin profilul său, un activist social, un propagandist și animator al maselor de tineri și adulți incitați, stimulați, convinși să practice sistematic și științific exercițiile corporale, spre folosul lor personal și beneficiul societății. Contactul cu viața, cu practica, activitățile sociale și obștești din perioadele de vacanță, ca și cunoașterea satului, uzinei, întreprinderii, va asigura cadrul de referință și relații sociale ce vor trezi tînărului profesor sentimentele răspunderii și dragostei pentru diferite categorii de cetățeni care au nevoie să fie „mișcați" — la propriu și la figurat — pentru a îndrăgi exercițiile corporale și pentru a le cultiva în toată viața lor.

M. EPURAN : Préparation des professeurs d'éducation physique et sportive

L'article présente plusieurs idées directrices pour la formation et l'activité des professeurs d'éducation physique et sportive.

On fait des appréciations concernant l'activité corporelle et l'idéal du développement de l'homme de la société moderne et la tâche du professeur d'éducation physique et sportive, comme facteur principal de la réalisation de ces desiderata.

M. EPURAN : Training for Physical Education and Sport Instructors

The article gives different indications for the training and activity of physical education and sport instructors. It also comprises appreciations of body exercises and the ideal development of modern society man as well as the goal of the physical education and sport instructor, the main factor in the fulfilment of these desiderata.

Lector PETRE DUNGACIU
Institutul pedagogic — București
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul pedagogic — București
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

COMPLEXE DE EXERCIȚII PENTRU GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ (I)

„Sînt clipe în care toate facultățile noastre acționează în armonie: înviorarea de dimineață se numără printre ele" (Prof. Virgil Roșală)

Cu milenii în urmă, la intrarea în băile publice din China se afla gravată următoarea invitație la mișcare și igienă : *„Reînnoiește-te prin exerciții și baie în fiecare zi și fă aceasta mereu, mereu și iarăși mereu"*.

În decursul veacurilor, numeroase idei și concepții similare au fost emise și propovăduite de oameni de seamă aparținînd diverselor popoare. Marele medic roman Galenus considera că *„mișcarea aduce sănătate trupului, simetrie membrelor, virtute sufletului"*. Platon recomanda pentru *„frumusețe și sănătate practicarea în tot cursul vieții a exercițiilor fizice, a gimnasticii"*...

Ideea utilității practicării exercițiilor fizice sub diferite forme este, așadar, veche și îndeobște cunoscută. Cu toate acestea, în practică încă nu i se acordă importanța cuvenită.

Gimnastica zilnică de dimineață este o formă a practicării exercițiilor fizice accesibilă tuturor vîrstelor și la îndemîna oricui. De pe urma efectuării ei, oamenii nu pot trage decît reale foloase.

Gimnastica zilnică de dimineață folosește sănătății și vigoarei și ne pregătește pentru munca din cursul zilei. Exercițiile acestor programe prelucrează sistematic fiecare regiune musculară, contrbuind astfel, la dezvoltarea armonioasă a organismului.

Înviorarea de dimineață — subliniază prof. Virgil Roșală — are ca scop *„dezmorțirea și punerea la punct a aparatului de mișcare... înseninarea psihică..."* Ea trebuie să devină o *„regulă de viață"*, deoarece exercițiile pe care le conține, *„prin natura lor și momentul în care se execută, nu pot fi înlocuite prin nici o altă activitate fizică din cursul zilei"*.

În cele ce urmează intenționăm să prezentăm o serie de programe de gimnastică zilnică de dimineață pentru preșcolari, elevi și eleve, studenți și studente, adulți de diferte vîrste.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1971, pag. 40

Fiecare program va cuprinde un număr de aproximativ 10 exerciții. Primul exercițiu se adresează îndeosebi respirației și circulației ; următoarele două angrenează cu precădere musculatura brațelor și a picioarelor ; exercițiile nr. 4 și 5 angajează musculatura trunchiului ; exercițiul nr. 6 este pentru spate, umeri și ceafă ; al 7-lea pune în mișcare mai multe grupe musculare ale corpului ; exercițiul nr. 8 activează musculatura abdominală, iar nr. 9 urmărește dezvoltarea forței brațelor. În ultimele exerciții se urmărește întărirea musculaturii picioarelor, influențînd activ aparatul respirator și circulator, precum și liniștirea organismului prin mișcări de respirație.

Recomandări metodice și de igienă :

— exercițiile de dimineață se vor executa zilnic, imediat după trezire ; discontinuitatea nu duce la rezultate pozitive ;

— se va respecta întocmai corectitudinea execuției exercițiilor ;

— ritmul de execuție va fi variat în funcție de localizarea mișcării și de amplitudine. Iată un exemplu : exercițiile de brațe se vor efectua în ritm vioi, cele de trunchi sau abdomen, mai lent, iar cele de respirație, rar și profund ;

— durata unui program de gimnastică este de 10—15 minute ;

— exercițiile pot fi executate după o muzică cu ritm adecvat mișcării respective ; însoțirea exercițiilor de muzică contribuie la crearea unei dispoziții mai bune de lucru ;

— exercițiile de respirație pot fi introduse ori de cîte ori executantul simte nevoie ;

— programul de gimnastică se va executa cu geamul deschis sau într-o cameră foarte bine aerisită (aceasta, în cazul în care nu este posibil să se facă în aer liber) ;

— echipamentul de lucru să fie comod ;

— după terminarea programului se va efectua o spălare cît mai completă sau un duș ; sfîrșitul spălării va fi cu apă rece, urmat de o ștergere mai insistentă cu prosopul ;

— o ușoară febră musculară după primele zile nu trebuie să îngrijoreze, deoarece ea va dispare.

Exercițiile din prezentul număr se adresează cu preponderență elevilor din clasele V—VIII și vîrstelor echivalente.

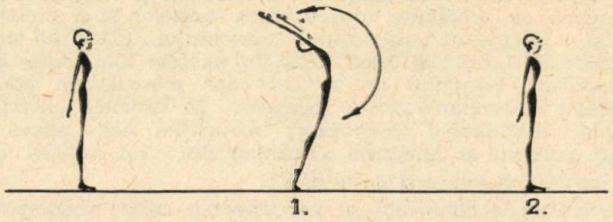
COMPLEXUL I

I. Stînd ; patru pași mers pe vîrful picioarelor cu ridicarea brațelor neîncordate, oblic în sus — inspirație profundă — urmează patru pași mers normal cu coborîrea brațelor — expirație forțată. (Se repetă de 4—6 ori).

II. Stînd ; ducerea brațelor prin înainte în sus, cu ridicare pe vîrfurile picioarelor (1), revenire (2).

— *În timpul ridicării pe vîrfuri corpul se întinde (lungește) cît mai mult.*

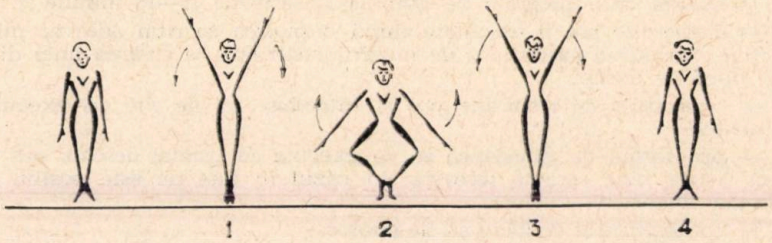
(Se repetă de 8—10 ori).



III. Stînd ; ridicarea brațelor diagonal-sus, cu palmele în sus și ridicare pe vîrfuri (1), ușoară îndoire a genunchilor cu ducerea brațelor diagonal jos (2) ; aceeași mișcare ca la timpul 1 (3), revenire (4).

— *Îndoirea genunchilor (la timpul 2) se execută cu răminere pe vîrfurile picioarelor.*

(Se repetă de 4—6 ori).



IV. Stînd ; ducerea mîinilor la ceafă, cu arcuirea trunchiului înapoi (1), revenire (2), trecere în ghemuit, cu așezarea palmelor pe sol și aplicarea capului înainte (3), revenrie (4). (Se repetă de 4—6 ori).

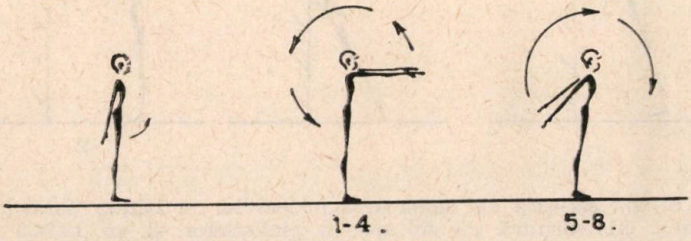
V. Stînd cu picioarele depărtate ; ducerea brațelor oblic-lateral-sus, cu arcuirea trunchiului înapoi (palmele în sus), privirea în sus (1), îndoirea trunchiului înainte și atingerea vîrfurilor picioarelor cu degetele mîinilor (2), arcuirea trunchiului înainte și atingerea podelei printre picioare înapoi (3), revenire (4).

— *Depărtarea picioarelor să fie de 3—4 lungimi de talpă ; picioarele se mențin întinse în timpul exercițiului.*

VI. Stînd ; rotarea mare a brațelor prin înainte-sus-înapoi (1—4), rotarea brațelor în sens invers (5—8).

— *Brațele se mențin întinse, degetele semiflexate.*

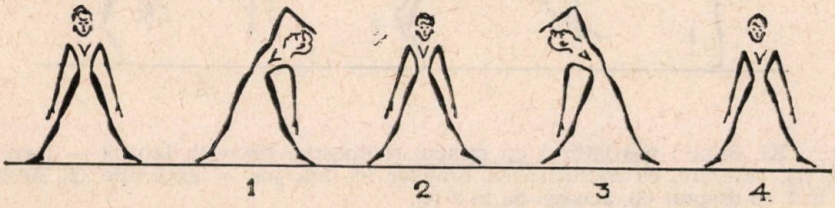
(Se repetă de 4—6 ori).



VII. Stînd cu picioarele depărtate ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea palmei drepte pe creștet și cu alunecarea mîinii opuse pe partea exterioară a piciorului stîng (1), revenire (2), aceeași spre partea opusă (3), revenire (4).

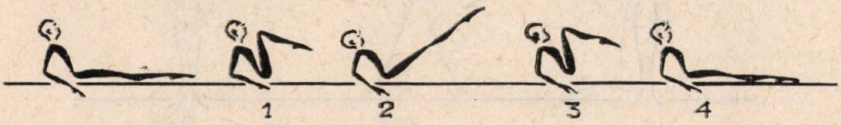
— *Îndoirea trunchiului se va face exact în plan lateral (fără să se răsucească sau să se aplece, privirea spre mîna de sus).*

(Se repetă de 8—10 ori).



VIII. Culcat pe spate, cu sprijin pe coate (antebrațe) ; ridicarea picioarelor îndoite cu genunchii la piept (1), întinderea picioarelor la 45 de grade față de sol (2), readucerea genunchilor la piept (3), revenire (4).

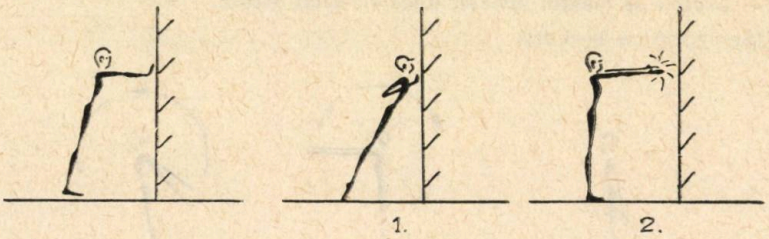
(Se repetă de 6—8 ori).



IX. Stînd cu fața spre perete, la o distanță de 60—80 cm, sprijinit cu palmele de perete, brațele întinse, corpul drept ; îndoirea brațelor, cu apropierea pieptului de perete (1), împingere energică de la perete prin întinderea brațelor, cu părăsirea sprijinului palmelor și cu o bătaie de palmă în timpul fazei fără sprijin (2), aceeași ca la timpii 1—2 (3—4).

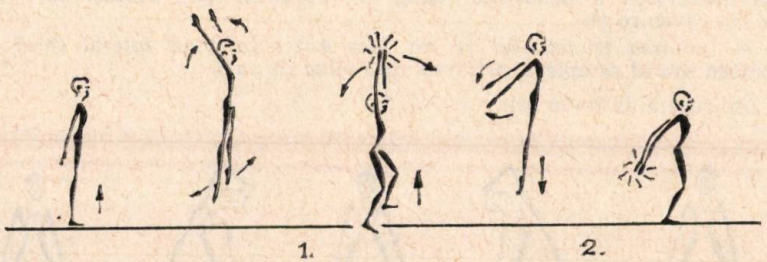
— *În timpul exercițiului, corpul este încordat. După bătaia palmelor, brațele se întind spre perete, palmele se sprijină din nou, și exercițiul reîncepe.*

(Se repetă de 8 ori).



X. Stînd ; săritură cu depărtarea picioarelor și bătaia palmelor deasupra capului (1), săritură cu apropierea picioarelor și cu bătaia palmelor înapoi jos (2).

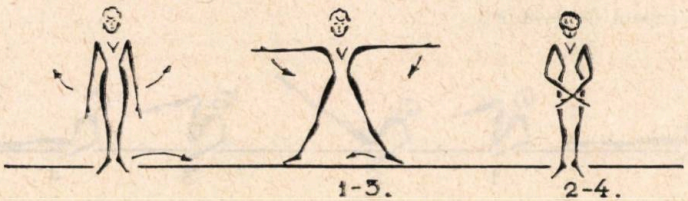
(Se repetă de 8—10 ori).



XI. Stînd ; pas lateral cu stîngul și ducerea brațelor lateral — inspirație (1), revenire, cu încrucișarea brațelor în față jos — expirație (2), aceeași ca la 1 cu dreptul (3), aceeași ca la 2 (4).

— *În timpul inspirației brațele se răsucesc în afară.*

(Se repetă de 4—6 ori).

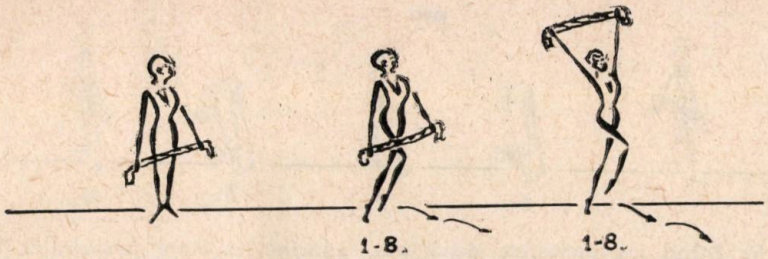


COMPLEXUL II

(Folosind prosopul sau un baston de 70—80 cm)

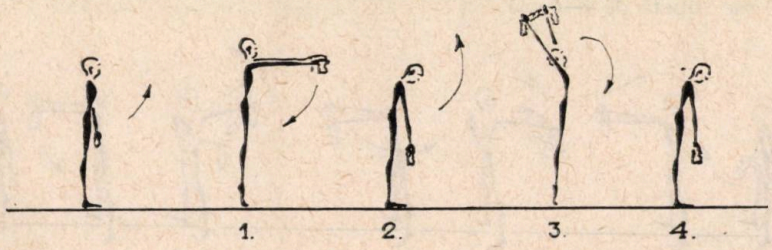
I. Stînd ; mers pe loc sau cu deplasare : 8 timpi cu prosopul apucat de capete, cu brațele întinse în jos, 8 timpi cu ridicarea brațelor întinse, deasupra capului. Din mers se va trece în alergare ușoară pe vîrfurile picioarelor, executînd aceeași mișcare de brațe ca la mers.

(Se repetă de 4—6 ori).



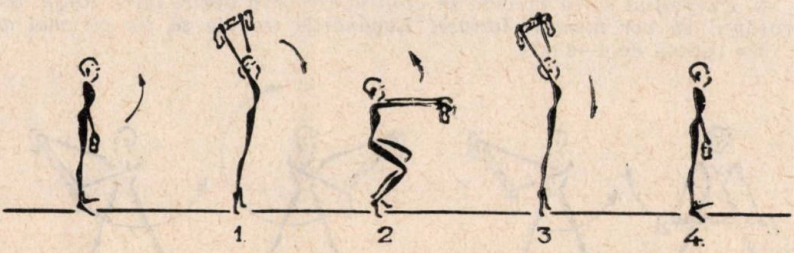
II. Stînd, apucînd capetele prosopului întins, brațele jos : ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor întinse înainte — inspirație (1), revenire — expirație (2), ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor sus, privirea la prosop — inspirație (3), revenire — expirație (4).

(Se repetă de 4—6 ori).



III. Stînd, cu călcîiele apropiate și vîrfurile depărtate, apucînd capetele prosopului întins, brațele jos ; ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor întinse sus (1), îndoirea ușoară a genunchilor, cu depărtarea lor laterală și rămînere pe vîrfuri, cu ducerea brațelor înainte (2), aceeași ca la timpul 1 (3), revenire (4).

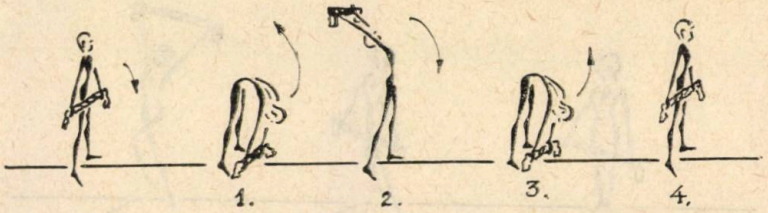
(Se repetă de 6 ori).



IV. Stînd cu picioarele depărtate, apucînd capetele prosopului întins, brațele jos ; îndoirea trunchiului înainte pînă la atingerea vîrfurilor picioarelor cu prosopul (1), îndreptarea corpului cu arcuirea trunchiului înapoi și cu ducerea brațelor întinse sus, privirea la prosop (extensie) (2), aceeași ca la timpul 1 (3), revenire (4).

— *Depărtarea picioarelor să fie de 3—4 lungimi de talpă. Picioarele se mențin întinse tot timpul exercițiului.*

(Se repetă de 6—8 ori).

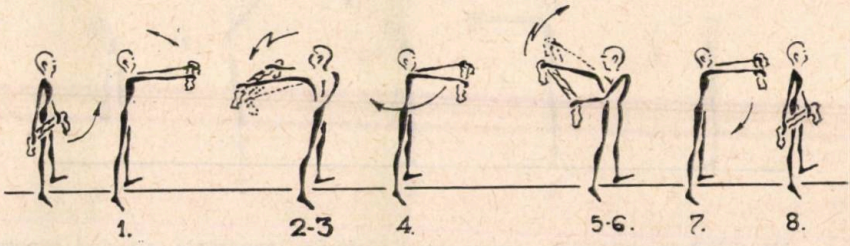


V. Stînd cu picioarele depărtate, apucînd capetele prosopului întins, brațele jos ; ducerea brațelor înainte la orizontală (1), răsucirea trunchiului spre stînga (2), arcuirea trunchiului spre stînga (3), revenire la timpul 1 (4), aceeași ca la timpii 2—3 — dar spre dreapta — (5—6), la fel ca la timpul 1 (7), coborîrea brațelor în poziția de începere (8).

— *În cursul exercițiului, atît brațele cît și prosopul se mențin întinse.*

— *În timpul răsucirii și al arcuirii, capul se întoarce împreună cu trunchiul, privirea urmărind brațul avansat.*

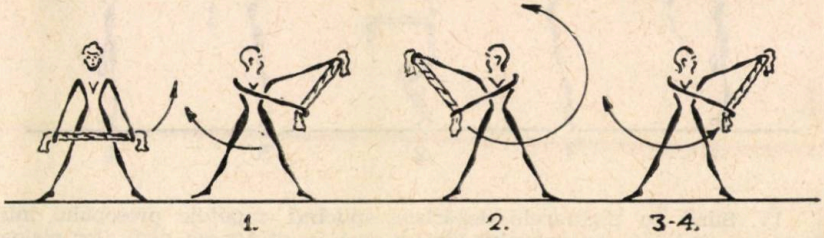
(Se repetă de 4—6 ori).



VI. Stînd cu picioarele depărtate, brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; legănarea brațelor spre stînga (1), legănarea brațelor spre dreapta (2), rotarea laterală a brațelor spre stînga pînă la poziția de la timpul 1 (3—4), legănarea brațelor spre dreapta (5), legănarea brațelor spre stînga (6), rotarea laterală a brațelor spre dreapta pînă în poziția de la timpul 5 (7—8).

— *Exercițiul se va executa în continuare, fără opriri între timpi. Brațele și prosopul se vor menține întinse. Legănările trebuie să fie cît mai ample.*

(Se repetă de 4—6 ori).

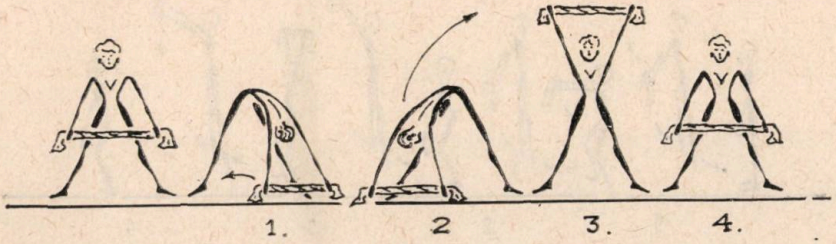


VII. Stînd cu picioarele depărtate, brațele jos, apucat de capetele prosopului întins ; îndoirea răsucită a trunchiului spre piciorul stîng, astfel ca mijlocul prosopului întins să atingă vîrful piciorului (1) fără ridicarea (îndreptarea) trunchiului, îndoire răsucită cu arcuire spre piciorul drept (2),

îndreptarea corpului, cu ducerea brațelor sus și arcuirea trunchiului înapoi, privirea la prosop (3), revenire la poziția inițială (4), aceeași spre partea opusă (5—8).

— *Picioarele sînt mult depărtate (4 lungimi de talpă) și se mențin întinse tot timpul exercițiului.*

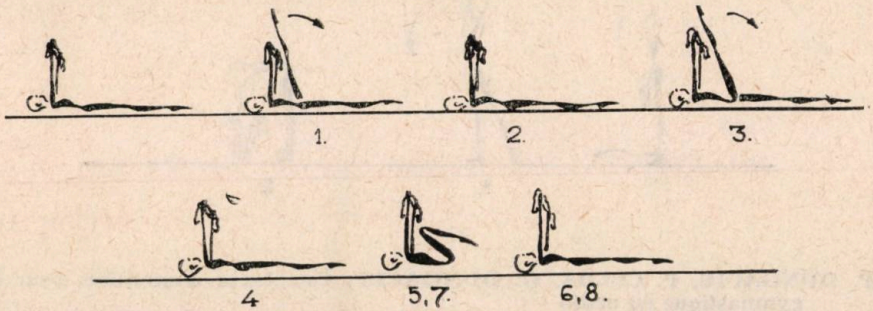
(Se repetă de 4—6 ori).



VIII. Culcat pe spate, cu brațele întinse înainte (la verticală), apucat de capetele prosopului întins; ridicarea piciorului stîng pînă la atingerea prosopului (1), revenire (2), aceeași ca la timpul 1, cu piciorul drept (3), revenire (4), ridicarea ambelor picioare îndoite cu genunchii la piept, sub prosopul întins (5), revenire (6), aceeași ca la timpul 5 (7), revenire (8).

— *Unghiul dintre brațe și trunchi să fie de aproximativ 90 de grade.*

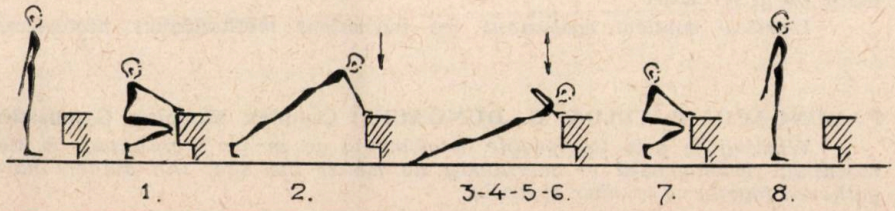
(Se repetă de 4—6 ori).



IX. Stînd cu fața spre marginea laterală a patului; trecere în ghemuit cu sprijinirea palmelor pe marginea patului (1), aruncarea picioarelor înapoi în poziția sprijin înainte culcat (brațele întinse) (2), îndoirea brațelor (3), întinderea brațelor (4), aceeași ca la timpii 3—4 (flotare) (5—6), săritură în sprijin ghemuit (7), revenire (8).

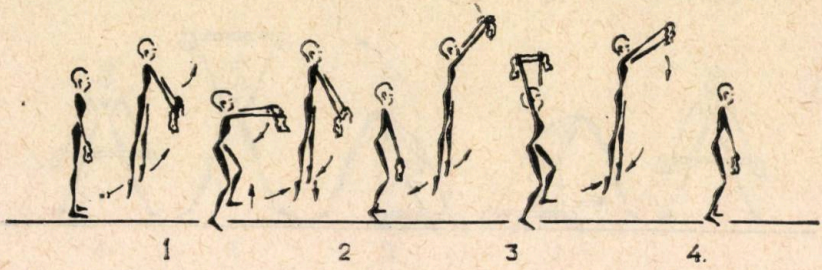
— *În poziția sprijin înainte culcat, corpul este drept (adică șezuta nu se ridică, dar nici nu este lăsată în jos).*

(Se repetă de 4—6 ori).



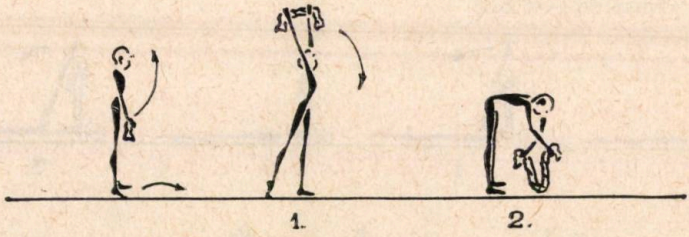
X. Stînd cu brațele în jos, apucînd capetele prosopului întins ; săritură (ca mingea), cu depărtarea picioarelor și ducerea brațelor înainte (1), revenire (2), săritură cu depărtarea picioarelor și ducerea brațelor întinse în sus (3), revenire (4).

(Se repetă de 6—8 ori).



XI. Stînd cu prosopul întins, apucat de capete, cu brațele jos ; pas înainte cu stîngul și ridicarea brațelor în sus — inspirație (1), revenire în stînd, cu îndoirea trunchiului înainte și încrucișarea brațelor jos — expirație (2), aceeași cu piciorul drept (3—4).

(Se repetă de 4—6 ori).



P. DUNGACIU, P. CULDA, G. DUNGACIU : Complexes d'exercices pour la gymnastique du matin

Dans le désir de venir à l'aide de ceux qui veulent pratiquer la gymnastique du matin, action si nécéssaire pour les gens de tous les âges, dans cet article les auteurs ont élaboré deux complexes d'exercices de ce genre.

Ces deux coplexes ont été conçus pour les éléves des classes V-XII. Les exercices ont été judicieusement choisis, ayant une gradation correspondante.

Un des complexes est composé d'exercices libres, et il peut être pratiqué dans toutes les conditions, l'autre contient des exercices avec le bâton ou la serviette.

L'article contient également les indications méthodiques nécéssaires.

P. DUNGACIU, P. CULDA, G. DUNGACIU : Complex Morning Gymnastics

Wishing to help the people woshing to go in for gymnastics in the morning, recommended to everybody no matter the age, the authors have gathered together a number of drills.

First the respective gymnastics was conceived for pupils in the 5th – 12th forms. The drills were judiciously selected and graded.

There are two kinds of exercises : free and easy-to-practise in every conditions, and those practised with a stick or towel.

The article also includes requisite methods and indications.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport"— în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați: un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ, LA ANIVERSAREA SEMICENTENARULUI PARTIDULUI

Dr. ION DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Anul 1921, anul constituirii Partidului Comunist Român, este marcat în evoluţia medicinei sportive de apariţia lucrării reputatului fiziolog român I. Athanasiu, „Organizarea învăţămîntului de educaţie fizică" în care savantul român scoate în evidenţă unele din principiile ştiinţifice ale educaţiei fizice, valabile şi astăzi (de exemplu : armonia funcţională dintre organe în timpul desfăşurării efortului fizic, individualizarea efortului şi adaptarea lui după vîrstă, sex, profesie etc.). Orientarea şi preocupările medicinei sportive din acele timpuri vizează în principal o serie de măsuri privind igiena practicării educaţiei fizice. Acestor preocupări iniţiale li se adaugă abia în 1923, cu ocazia înfiinţării de către actualul profesor I. Pavel a Comisiei sanitare centrale, de pe lîngă F.S.S.R. (Federaţia Societăţilor de Sport din România), o serie de preocupări privind problema efortului în diverse sporturi, a oboselii, a alcoolismului în sport, aspecte ce impun introducerea fişelor de examen medical. Etapa următoare este dominată de necesitatea unificării metodelor şi mijloacelor de control medical a celor ce practică sportul de competiţie. Şi astfel se ajunge la o diferenţiere netă între educaţia fizică, activitate recomandată tuturor şi activitatea sportivă de întrecere, care reclamă prezentarea unui certificat de admitere în sport. Ca rezultat al unor studii răzleţe şi a numeroase discuţii, apare în 1926 primul regulament de funcţionare a comisiilor sanitare din Federaţia Societăţilor de Sport din România, regulament în care se delimitează scopul şi structura acestor comisii sanitare, se conturează fişa şi certificatul medico-sportiv, se fac recomandări igienice pentru amenajarea terenurilor sportive, pentru participarea la competiţii şi se dau indicaţii privind specializarea medicului sportiv. Se tipăresc, astfel, sub formă de anexe, primele baremuri pentru vîrstele de 16, 17 ani şi de la 18 ani în sus, numite „brevete".

În afara acestei activităţi medico-sportive, desfăşurate în acea perioadă la Cluj, sub conducerea prof. Iuliu Haţieganu, un moment de o deosebită semnificaţie în dezvoltarea medicinei sportive româneşti îl reprezintă fondarea Societăţii medicale de educaţie fizică, în 1932 (Bucureşti), la al cărui statut au lucrat academicianul Şt. Milcu, prof. dr. docent Fl. C. Ulmeanu şi prof. dr. docent A. Ionescu. Prin înfiinţarea acestei societăţi, activitatea de cercetare cunoaşte o mare emulaţie, orientarea de bază fiind aceea de a efectua studii de fiziologie pentru a evidenţia reacţia organismului la diverse genuri de efort. Se editează, astfel, şi prima revistă de specialitate, denumită iniţial „Buletinul societăţii medicale de educaţie fizică", ce se transformă ulterior în „Analele educaţiei fizice" în colaborare cu ANEF-ul (Academia Naţională de Educaţie Fizică). Se organizează cursuri de informare în medicina sportivă pentru me-

dicii cluburilor sportive, medicii militari și școlari (București, Cluj), se organizează ședințe de comunicări științifice și se participă la congresele internaționale, după afilierea la organismul mondial F.I.M.S. (Federația Internațională de Medicină Sportivă), organism creat în 1928, cu ocazia Jocurilor Olimpice de iarnă de la Saint-Moritz. Cu toate aceste realizări frumoase, eficiența pe plan social era parțială, simțindu-se nevoia unui organ oficial de conducere și îndrumare, unei legiferări a controlului medico-sportiv etc. Acest deziderat devine realitate abia în 1949, cînd, în urma Hotărîrii Biroului Politic al P.M.R., din 26 iunie 1948, prin care se trasează ca sarcină Ministerului Sănătății organizarea asistenței medicale a celor ce practică sportul, ia ființă, în mod oficial, rețeaua de medicina culturii fizice. La nivelul Ministerului Sănătății ia ființă un serviciu de specialitate cu responsabili de problemă la nivelul teritoriilor, se înființează o rețea întreagă, cuprinzînd dispensare medico-sportive în principalele centre ale țării (București, Cluj, Brașov, Timișoara, Iași, Tg. Mureș), servicii medico-sportive în principalele policlinici orășenești, servicii medico-sportive la nivelul cluburilor și bazelor sportive, servicii și săli de cultură fizică medicală în ambulatorii și în marile spitale, ca și în stațiunile balneare.

Se legiferează obligativitatea controlului medical al celor ce practică cultura fizică și sportul, se asigură cadrul material și științific al asistenței medicale la antrenamente, competiții și în taberele de pregătire a loturilor republicane și olimpice. Se inițiază primele cursuri postuniversitare de specializare în medicina sportivă, la început de 3—4 luni, apoi de 1—2 ani și ulterior de 3 ani, prin secundariat, ca și la celelalte specialități medicale.

Medicina sportivă este recunoscută oficial în nomenclatorul specialităților medicale.

Conținutul activității medicale capătă valențe noi, ca și munca de cercetare de altfel, medicina sportivă — „clinica omului sănătos"— devine o specialitate de graniță, către care converg numeroase specialități medicale, cu un pronunțat rol preventiv.

Primul mare examen al acestei tinere rețele este trecut cu succes. prin calitatea asistenței asigurate la Festivalul Mondial al Tineretului și Studenților de la București, august 1953 ; încep pregătirile pentru participarea la Jocurile Olimpice moderne, la care țara noastră se afirmă din ce în ce mai pregnant (începînd cu Melbourne 1956) și a marilor succese medico-sportive pe plan internațional.

În 1955, se înființează Societatea de Medicină Sportivă, în cadrul USSM (Uniunea Societăților de Științe Medicale), societate afiliată la FIMS, iar în decembrie 1962, se creează primul centru republican de medicină sportivă — Centrul de medicină sportivă — for metodologic al rețelei medico-sportive și institutul cu o încadrare și dotare superioare menite să asigure asistența și dirijarea medico-sportivă a loturilor olimpice și republicane. Deși tînăr, Centrul de medicină sportivă își demonstrează o nebănuită maturitate, rezolvînd cu succes dificultățile Jocurilor Olimpice din Mexic (problema altitudinii și a factorilor variați de mediu), contribuind nemijlocit la succesele sportivilor români pe platourile aztece.

În toți acești din urmă ani, apar studii valoroase, cu caracter aplicativ și fundamental, multe din ele bucurîndu-se de o înaltă apreciere pe plan mondial, iar în 1965, cu ocazia organizării primului seminar internațional în medicina sportivă de către F.I.M.S., numeroși medici sportivi români obțin diploma de specialist internațional în medicina sportivă. Cu ocazia Congresului F.I.M.S. din Mexic (octombrie 1968), unul din specialiștii români (prof. dr. docent Fl. Ulmeanu) este ales membru în Comitetul executiv al F.I.M.S., aceasta reprezentînd o recunoaștere unanimă a contribuției medicinei sportive românești pe plan mondial, întărită prin organizarea de către țara noastră a celui de-al II-lea Congres european de medicină sportivă, octombrie 1969, la care se reunesc nu numai medici din Europa, ci și din alte continente.

Reorganizarea sanitară, din octombrie 1969, consolidează și mai mult structura organizatorică a acestei rețele profilactice, prin excelență, ca urmare a sarcinilor ce se trasează de către conducerea de partid și de stat Ministerului Sănătății și C.N.E.F.S., de a asigura organizarea și îndrumarea rețelei de

medicină sportivă, de a introduce educația fizică și sportul în rîndul maselor largi ale populației, ca mijloace active de ridicare a standardului sanitar al întregii populații, de prevenire și de corectare a diverselor deficiențe fizice și funcționale, de ridicare a capacității de muncă a tuturor virstelor, de creștere a longevității populației.

În momentul de față, la ora bilanțului, medicina sportivă românească se prezintă ca o rețea bine închegată, ca o specialitate bine conturată și cu un conținut particular, avînd contingențe strînse cu diferite alte specialități medicale, cu care se interferează și se completează reciproc. Rețeaua de bază, avînd reprezentare în conducerea Ministerului Sănătății, a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și a Comitetului Olimpic Român și bazîndu-se pe o instituție centrală, for metodologic al rețelei, Centrul de medicină sportivă, este permanent îndrumată și sprijinită în activitatea sa, atît prin numeroase manifestări vizînd perfecționarea cadrelor (schimburi de experiență, sesiuni științifice interne și internaționale, cursuri de perfecționare etc.), cît și prin îmbunătățirea permanentă a dotării și încadrării cu personal calificat. Este de menționat că munca de cercetare științifică a căpătat noi valențe, existența unui plan tematic stabilit de comisia de coordonare a activității științifice (organ tridepartamental la care concură C.N.E.F.S.-ul, Ministerul Sănătății și Ministerul Învățămîntului), organ reprezentat în Consiliul Național al Cercetării Științifice, oferă medicilor sportivi posibilitatea de a contribui concret și în acest domeniu de activitate.

Înființarea Comisiei de control antidoping, elaborarea unor instrucțiuni comune ale Ministerului Sănătății și C.N.E.F.S. în 1969, ce stabilesc metodologia controlului medical la diverse categorii de sportivi, ca și organizarea Comisiei centrale de medicină sportivă, ca organ unic consultativ pe problemele de medicină sportivă în cadrul C.N.E.F.S., atestă grija și atenția deosebită pe care nu numai Ministerul Sănătății ci și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport o acordă problemelor medico-sportive. De altfel, prin Decretul 452/1969 al Consiliului de Stat, referitor la reorganizarea Ministerului Sănătății, se prevede că acesta conduce, îndrumă și coordonează activitatea de medicină a culturii fizice și sportului, atribute care, alături de sarcinile trasate Ministerului Sănătății prin Legea nr. 29/29.XII.1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, atestă în mod incontestabil grija pe care statul nostru o acordă acestei probleme de interes național, rețelei medico-sportive, desemnate să îndrume și să supravegheze această activitate.

Aniversarea Semicentenarului partidului găsește medicina sportivă românească, instituțiile ei, în plină activitate creatoare. Nu cu mult timp în urmă, a avut loc cea de a III-a Sesiune științifică a Centrului de medicină sportivă, în care s-au dezbătut concluziile studiilor efectuate în anii 1969—1970 privind ameliorarea obiectivizării investigațiilor medico-sportive, a proceselor de refacere și a ratiei alimentare. Bătălia olimpică este în plină desfășurare, iar medicina sportivă va trebui să se situeze la înălțimea prestigiului sportului românesc pe plan mondial, chiar dacă la München, în 1972, nu se mai pun problemele altitudinii geografice. Pe de altă parte, o dată cu creșterea nivelului de trai al întregii populații, cu creșterea automatizării și a facilităților de viață ale omului modern, oamenii de azi sînt tentați de a diminua, din ce în ce mai mult, cota de timp afectată activităților fizice, iar creșterea incidenței bolilor cardiovasculare (reflex al sedentarismului, excesului ponderal, lipsei de efort fizic și al suprasolicitărilor neuropsihice) confirmă pe deplin aceste afirmații.

Este exact domeniul în care medicina sportivă poate și trebuie să intervină, fundamentînd științific și convingător necesitatea introducerii activităților fizice în viața cotidiană a omului modern, contribuind astfel la inlăturarea numeroaselor neajunsuri, la redresarea psiho-fizică a populației și la creșterea randamentului în domeniul sportului de performanță, act semnificativ pe plan mondial, în care medicina sportivă joacă un rol din ce în ce mai însemnat, ea fiind cea care urmărește obținerea marilor performanțe în condițiile unei sănătăți cît mai depline.

Iată cum, privind retrospectiv drumul parcurs de această specialitate medicală, de-a lungul a cinci decenii, se desprind în mod clar marile reali-

zări obținute, preocupările și orientările diverselor etape, dar, mai ales, stadiul actual și orientarea de viitor.

Educația fizică și sportul reprezintă fenomene sociale, părți integrante ale educației și culturii întregului popor, iar medicina sportivă reprezintă suportul științific al acestor activități, suport ce oglindește întreaga desfășurare și evoluție a societății noastre moderne, evoluție dominată de avîntul științei.

I. DRĂGAN : La médicine sportive roumaine à l'anniversaire du demi-centenaire du parti

L'anniversaire du demi-centenaire du parti surprend la médecine sportive roumaine, ses institutions, en pleine activité créatrice. En Décembre 1962 est créé le premier centre républicain de médecine sportive — for méthodologique du réseau médico-sportif supérieurement encadré et doté, afin d'assurer l'assistance et la direction médico-sportive des séléctions olympiques et républicaines. De même, sont parues des études de valeur, avec un caractère applicatif et fondamental, un grand nombre jouissant d'une haute appréciation sur le plan mondial.

Jetant un regard rétrospectif sur le chemin parcouru par cette spécialité, médicale il ressort les préoccupations et les orientations différentes étapes, notamment le stade actuel et l'orientation de la médecine sportive pour l'avenir.

I. DRĂGAN : Romanian Physical Medicine Facing the Anniversary of the Party's Semi-centenary

The anniversary of the Party's semi-centenary finds Romanian physical medicine, its institutions, in full swing of development. In 1962 a first republican centre of physical medicine was set up, a methodological forum of the physical medicine network, fitted out up tot he highest mark and enlisting a highly qualified personnal enabling it to ensure the medical assistance and guidance of Olympic and republican teams. Important studies, fundamental and applied, were written, many of them meeting with high appreciation on a world scale.

Tracing back the achievements scored by this medical specialty, the author underlines the preoccupations and trends of the various stages of development and particularly the present development and future tendencies of physical medicine.

În atenția abonaților la revista noastră

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

OPINII
CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (III) *

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I. E. F. S.

3. METODOLOGIA GENERALĂ A CERCETĂRIII ȘTIINȚIFICE

Avînd în vedere caracterul acestei „consultații" vom reduce la maximum considerentele de ordin general cu privire la metodologie, subliniind elementele **indispensabile oricărei cercetări concrete.**

3.1. Incursiune istorică

După cum știința datează de milenii, tot așa și metodele ei de cercetare sînt foarte vechi. Raportul dintre metode și rezultatele lor — datele științifice — este un raport dialectic, de interdependență.

În trecutul îndepărtat, acum cîteva milenii, nevoile practicii au determinat realizarea unor tehnici (de măsurare, numerotație, calcul) care, mai tîrziu, au devenit esența metodei matematice a științelor exacte. Întreaga antichitate babiloniană, chineză, indiană și greacă s-au aflat sub semnul metodelor concrete de măsurare a pămîntului și cerului, în lumina unor concepții materialiste spontane. Detașarea de empirismul tehnicist apare în epoca aristotelică, cînd se exprimă ideea clasificării științelor în teoretice, practice și poetice și cînd logica stabilește caracterul generalizator al conceptului. La Aristotel (384—322 î.e.n.), logica devine metodologia generală a științei. („A ști înseamnă a cunoaște prin cauze").

Epoca renașterii (sec. 15 și 16) aduce, ca și în celelalte domenii ale culturii umane, un mare suflu în cercetarea naturii și a omului, bazîndu-se pe o concepție materialistă și mecanicistă, care a permis dezvoltarea rapidă și diversificată a unor științe concrete. Secolele 16 și 17 marchează separarea științelor prin transformările specifice, constituind epoca apariției

* Vezi primele două articole în numerele 2 și 3 ale revistei noastre din acest an. Numerotarea capitolelor corespunde programei publicate la începutul ciclului de articole.

metodologiei moderne a științelor. Un loc deosebit îl ocupă, în direcția aceasta, filozoful englez Fr. Bacon (1561—1626) și filozoful francez R. Descartes (1595—1650). Primul acordă atenție laturii experimentale a investigațiilor și — combătînd metoda verbal-deductivă a teologilor scolastici — atrage atenția asupra necesității evitării greșelilor în metodică, asupra așa-numiților „idoli", care influențează spiritul cercetătorului. Cercetarea concretă trebuie să se bazeze pe date sistematizate în tabele de prezență, absență, comparații sau variații concomitente, explorate apoi prin experiment. Descartes este un raționalist, principiul său metodologic fiind „îndoiala", exprimarea neîncrederii în adevărurile gata oferite și verificarea faptelor prin „regulile metodologice" pe care le-a enunțat și dezvoltat. Învățămintele acestor două orientări metodologice au fost hotărîtoare pentru dezvoltarea ulterioară a științelor din secolele 17, 18 și 19.

Epoca modernă se va caracteriza prin eforturile de cunoaștere a naturii, prin dezvoltarea științelor biologice și tehnice, în metodologia cărora concepția materialist-mecanicistă a jucat un rol însemnat. În științele sociale, în special în filozofie, concepțiile idealiste se înfruntă cu cele materialiste.

Revoluția în gîndirea umană, săvîrșită de concepția lui Marx și Engels despre natură și societate — materialismul dialectic și istoric — este, în același timp, o revoluție a metodologiei. Dialectica materialistă s-a impus ca metodologie generală a științelor, prin considerarea lumii materiale în unitatea și varietatea sa. Fenomenele lumii materiale sînt studiate de dialectica materialistă în interdependența și interacțiunea lor ; procesul infinit al dezvoltării, ascendent progresiv, de la simplu la complex, de la inferior la superior, de la vechi la nou — în spirală — reprezintă unitatea dialectică a acumulărilor cantitative cu schimbările calitative. **Principalele legi ale dialecticii materialiste : unitatea și lupta contrariilor, trecerea schimbărilor cantitative în schimbări calitative și negarea negației sînt legile universale ale realității obiective și ale reflectării acesteia în conștiința noastră.** Dialectica materialistă constituie metodologia generală, comună tuturor științelor ; ea este fundamentul teoretic al metodelor particulare folosite de către diferitele științe.

3.2. Raportul dintre metodologia dialectică și metodele particulare ale științelor

Fiecare dintre metodele particulare folosite de diferite științe își bazează eficiența pe faptul că reprezintă o concretizare a metodologiei generale materialist-dialectice. Particularizarea metodologiei generale în metodele diferitelor științe îi conferă acesteia întreaga valoare și, în același timp, reprezintă realizarea principiului unității teoriei cu practica.

Metodele particulare ale diferitelor științe, deci și metodele de cercetare a domeniului educației fizice și sportului nu-și pot manifesta aplicabilitatea la obiect decît în strînsa lor legătură cu metodologia generală materialist-dialectică, numai dacă țin seama de principiile universal valabile ale dialecticii.

Legătura metodelor particulare cu metodologia generală este explicată de faptul că fenomenele studiate de o anumită știință sînt guvernate de legile generale ale dialecticii, cărora li se subordonează legile specifice ale domeniului științelor particulare.

3.3. Legile logice ale gîndirii

Cercetarea științifică presupune, de la început, respectarea integrală a legilor logicii, al cărei obiect este stabilirea condițiilor gîndirii corecte, a modalităților de construire a raționamentelor juste.

Din bogatul și variatul conținut al logicii vom aminti aici cîteva noțiuni, pe care cei interesați le vor putea adînci și completa, consultînd un bun manual de logică.

Gîndirea este un proces psihic complex, în care realitatea se reflectă sub formă generalizată și abstractizată. Desfășurarea ei se face prin **noțiuni,**

judecăți și **raționamente,** prin procesele de analiză și sinteză, comparație, abstractizare și generalizare, concretizare, analogie, sistematizare ș.a.

În legătură cu procesul abstractizării, în gîndire ca și în știință, socotim necesar să amintim însemnătatea **inducției** și **deducției.** Inducția constituie trecerea de la particular la general, de la concret la abstract, prin analiza unui mare număr de cazuri și prin extragerea esențialului din ele, a legăturilor cauzale și cu caracter de lege. Deducția, la rîndul ei, este un raționament care trece de la general la particular. Apare evident faptul că în gîndirea științifică inducția și deducția se află în unitate dialectică.

Construirea judecăților și raționamentelor se realizează prin respectarea legilor generale ale gîndirii, numite **legi fundamentale ale logicii formale.** Acestea sînt :

1. **legea identității,** care exprimă cerința de a păstra ideilor — despre care gîndim — un același înțeles, pe tot parcursul procesului gîndirii ;

2. **legea noncontradicției** indică faptul că nu pot fi adevărate, în același timp, două judecăți din care una afirmă, iar cealaltă neagă aceeași însușire a unui obiect ;

3. **legea terțiului exclus** arată că din două judecăți contradictorii una e neapărat adevărată, a treia posibilitate fiind exclusă (tertium nondatur) ;

4. **legea rațiunii suficiente** pretinde ca orice judecată să aibă un temei, orice afirmație să fie dovedită, numai astfel putînd fi considerată valabilă.

În sfîrșit, amintim necesitatea ca orice cercetător să studieze și să-și însușească tehnica raționamentului deductiv (silogisme, raționamentele ipotetice și disjunctive) și a raționamentului inductiv (analogia, ipoteza, demonstrația și combaterea, precum și metodele de stabilire a relațiilor cauzale dintre fenomene : metoda concordanței, metoda diferenței, metoda combinată a concordanței și diferenței, metoda variațiilor concomitente, metoda rămășițelor).

3.4. **Metodele particulare cu grad mare de generalitate**

Procesul istoric de constituire a științelor, faptul că acestea au studiat din puncte de vedere diferite o anumită realitate, a dus la folosirea unor metode comune și cu mare grad de generalitate. Majoritatea științelor folosesc astfel de metode : experimentală, matematică, istorică, metoda modelării și altele. Asupra unora dintre ele vom reveni în analiza ulterioară a aplicării lor în domeniul nostru de investigație. Cîteva cuvinte socotim că sînt totuși necesare pentru orientarea generală în problemă.

Metoda istorică are la bază principiul potrivit căruia un anumit fenomen actual este mai bine și mai ușor înțeles dacă i se cunoaște geneza și dezvoltarea, analizate critic. Aplicată la cercetarea concretă, presupune cunoașterea încercărilor și experiențele efectuate pînă în momentul lansării acesteia.

Metoda experimentală se bazează pe intervenția activă a cercetătorului, care nu așteaptă producerea fenomenelor, ci le provoacă, stăpînind, în același timp, condițiile concrete ale desfășurării lor. Avînd la bază o ipoteză și o tehnică adecvată, cercetătorul pune în relație cauzală fenomenele pe care le provoacă și efectele specifice ale acestora.

Metoda axiomatică se sprijină pe deducția logică și pe adevărurile evidente care s-au formulat cu timpul în fiecare știință, adevăruri ce pot fi luate ca axiome sau postulate. Din acestea, se deduc, fără efortul de cercetare concretă, alte adevăruri de valoare științifică.

Metoda matematică și în mod deosebit **statistica** contribuie la adîncirea studiului fenomenelor, indicînd tendințele generale ale acestora și unele particularități care permit apoi generalizări teoretice.

Metoda modelării — analogică sau de esență, materială sau logică — se bazează pe asemănările dintre diferite fenomene. Cercetarea se aplică unui model simplificat, mai accesibil, pentru a formula concluzii generalizate asupra fenomenului care constituie obiectul investigației. În formularea acestor concluzii se recomandă prudență, dată fiind valoarea relativă a acestor analogii.

Metodele științelor particulare, ca și metodologia generală a cercetării, reprezintă o acumulare istorică a rezultatelor gîndirii științifice a oamenilor.

Este firesc deci, ca fiecare știință, mai tîrziu constituită, să folosească această zestre metodologică. Știința educației fizice și sportului folosește și beneficiază de atributele metodelor particulare ale diferitelor științe, ca și de metodele cu grad mare de generalitate, în lumina dialecticii materialiste.

3.5. **Rolul ipotezei în cercetarea științifică**

Cercetarea științifică are ca punct de plecare o întrebare despre caracterul relațiilor dintre anumite fenomene, despre modul de producere a lor, despre mecanismul după care evoluează, despre esența lor lăuntrică ș.a.m.d.

Am arătat mai înainte că nivelurile de realizare a cercetărilor pot fi diferite, pe treapta superioară aflîndu-se cercetările cu caracter experimental vizînd descoperirea de noi legități ale fenomenelor.

O astfel de cercetare pornește de la o ipoteză care presupune o anumită legătură cauzală între două categorii de fenomene, independente și dependente. Ipoteza se formulează nu dintr-un joc liber al ideilor, ci din studiul datelor obținute în domeniul respectiv pînă în acel moment și din intuirea unei relații cauzale posibile. Contactul cu realitatea, considerarea datelor existente și verificate ca fiind valabile, plauzibilitatea, explicarea unui grup mai mare de date decît acela din care a fost formulată — iată cîteva din condițiile ipotezei.

Verificarea și confirmarea prin fapte face din ipoteză o cunoștință certă care intră în patrimoniul științei.

3.6. **Rolul măsurii în cercetarea științifică**

Știința începe cu descrierea și clasificarea, continuînd cu măsura, care transpune matematic relațiile dintre fenomenele investigate.

Domeniul educației fizice și sportului este un domeniu al activităților practice concrete, care se pretează cu multă ușurință măsurătorii.

Cunoașterea prin măsură este o cunoaștere exactă, reflectînd atît starea, nivelul unui fenomen, cît și dinamica acestuia.

A măsura înseamnă a compara două realități, dintre care una este socotită etalon, înseamnă a stabili diferențe și raporturi.

A măsura nu înseamnă numai a cunoaște **cantitatea** ci, în același timp, **calitatea.** Calitățile nu sînt decît variații cantitative ale unei singure calități.

Prin măsurătorile pe care le facem în decursul cercetării, înregistrăm nivelul calitativ al fenomenelor, variația lor în funcție de alte fenomene (socotite cauze), tendințele de evoluție a acestora și — prin analiza statistică — tendința centrală, de grupare și de variație a datelor în jurul unei valori medii, ca și raporturile de corelație dintre fenomene.

Indispensabilă în orice cercetare, măsura folosește unitățile fundamentale de timp, spațiu și forță, exprimate cifric.

Este necesar să atragem atenția că sînt două mari pericole : primul — absolutizarea măsurii, neînțelegerea faptului că ea este o **relație** și că deci este relativă și aproximativă și — al doilea — nerespectarea cu strictețe a regulilor de măsurare exactă (standardizarea condițiilor, precizia instrumentelor, tehnica experimentatorului, înregistrarea exactă ș.a.).

Deși are caracter cifric, aprecierea cu care se operează în mod curent în educația fizică (notarea elevilor, notarea exercițiilor de gimnastică, patinaj ș.a.) nu poate fi considerată măsură. Pentru a dobîndi acest caracter sînt necesare operații complicate de reglementare și standardizare a elementelor ce urmează a fi „apreciate" și un antrenament adecvat al celui care execută aprecierea.

În sfîrșit, este recomandabil ca, în direcția măsurătorii și înregistrării cifrice, să evităm cele două exagerări polare : disprețul față de cifre și înlocuirea lor cu „aprecieri" generale și — ceea ce este tot atît de dăunător — cultul exagerat al cifrelor, care duce la factologie și creează pericolul de a nu mai vedea și înțelege fenomenul real și viu pe care-l cercetăm.

(Va urma)

BIBLIOGRAFIE

1. FR. BACON : Noul organon, București, Ed. Academiei R.P.R., 1957.
2. R. DESCARTES : Discurs asupra metodei de a ne conduce bine rațiunea și de a căuta adevărul în științe, București, Ed. științifică, 1957.
3. J. FALIZE : Invitație la cercetare în materie de educație fizică, rev. „Cultură fizică și sport", București, nr. 3, 1965.
4. N. MĂRGINEANU : Elemente de psihometrie, Cluj, Ed. Institutului de psihologie al universității, 1938.
5. V. PAVELCU, I. DIDILESCU : Logica, București, Ed. de stat didactică și pedagogică, 1959.

* * * : Dialectica materialistă — metodologia generală a științelor particulare, sub redacția C. I. Gulian, D. Bădărău, U. Tomin, București, Ed. Academiei R.P.R., 1963.

* * * : Mic dicționar filozofic, București, Ed. politică, 1969.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique (III)

Dans cet article l'auteur expose une brève évolution des préoccupations historiques sur la nécéssité de la méthodologie générale, et des méthodologies particulières, de leur stabilisation, analysant aussi les rapports dans lesquels elles se trouvent.

On accorde une attention spéciale aux éléments indispensables à toute recherche concrète : au rôle des lois de la logique formelle, à la mesure et à la modalité suivant lesquelles elles peuvent devenir des instruments de connaissance indépendants, aux principales méthodes particulières de recherche ayant un degré élevé de généralité, à la mesure quantitative et qualitative, ainsi qu'aux rapports mathématiques-statistiques à l'aide desquels on peut interpréter et analyser les données de l'expérience.

M. EPURAN : Introduction to the Methodology of Scientific Research (III)

The author traces back the historical preoccupations with a general and particular methodology giving definitions and analysing the relationship existing between them.

He gives particular attention to the role played by the laws of formal logics ; to the ways and extension in which they can become independent instruments of knowledge ; to the general main particular methods of research ; to the quantitative and qualitative dimentioning ; the mathematical and statistical relations by means of which the data of experiments can be interpreted and processed.

SEMICENTENARUL
PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

FILE DE ISTORIE

PAGINI DIN ISTORIA SPORTULUI MUNCITORESC (1934—1938) (III)

TEODOR POPESCU
ALEXANDRU TĂNĂSESCU

Cercetători ştiinţifici la Institutul de studii istorice şi social-politice de pe lîngă C.C. al P.C.R.

Anii care au urmat crizei generale şi mai ales eroicelor lupte ale ceferiştilor şi petroliştilor din ianuarie-februarie 1933, organizate şi conduse de Partidul Comunist Român, au scos în evidenţă şi mai mult necesitatea formării şi dezvoltării frontului unic muncitoresc, care să constituie baza frontului popular antifascist.

Instaurarea hitlerismului în Germania şi activitatea din ce în ce mai violentă a legionarismului în România punea în faţa forţelor democratice de la noi sarcina ridicării la luptă împotriva fascismului, care primejduia nu numai libertăţile democratice burgheze, dar chiar fiinţa poporului român şi a statului său naţional.

Situaţia deosebit de încordată pe plan politic, naţional şi internaţional, a făcut ca mişcarea comunistă şi mişcarea muncitorească în general să-şi concentreze efortul în lupta împotriva pericolului fascist, pentru apărarea păcii, activitatea sportivă jucînd un rol subsidiar în mişcarea noastră muncitorească, ea continuînd să constituie un excelent mijloc de educaţie în spiritul principiului luptei de clasă a tineretului muncitor.

Activitatea sportivă din aceşti ani a fost predominată de I.M.S.E.R., organizaţie aflată în strînsă legătură cu Confederaţia Generală a Muncii. Conform principiilor călăuzitoare ale P.C.R. de a întări şi dezvolta Frontul Unic Muncitoresc, comuniştii au pătruns în rîndurile membrilor I.M.S.E.R.-ului influenţîndu-i activitatea.

Participarea comuniştilor în cadrul I.M.S.E.R.-ului s-a accentuat mai ales în urma Hotărîrii C.C. al P.C.R. din ianuarie 1936, privitoare la „Sarcinile Partidului Comunist din România în mobilizarea maselor largi populare la lupta contra pericolului fascismului în Româ-

Sportul Muncitoresc

Matchul de Duminica aceasta: „B. M. T. E." (Muncitorii) Brașov „Sportul Muncitoresc" București

Duminică 2 Septembrie 1934, orele 4 după masă, merituoasa grupare „Sportul Muncitoresc", campioană la categoria II-a onoare a Bucureștilor, va aduce să joace în Capitală echipa B.M.T.E. din Brașov, care va susține un match amical cu gruparea gazdă pe Stadionul Muncitoresc din strada Veselici.

Cu această ocazie va avea loc și un concurs de lupte greco-romane cu participarea B.M.T.E. din Brașov, C. F. R. și Sportul Muncitoresc din București. Aceste concursuri de lupte vor servi ca matchuri de selecție în vederea participării luptătorilor la campionatele naționale de lupte greco-romane care vor avea loc la București.

Tovarășii cari doresc să ia parte la aceste concursuri găsesc bilete din vreme cu 10 lei la tov. Benedek. Intrarea la cassă, în ziua concursurilor este 22 lei.

Se [illegible] înscrieri pentru lupte greco-romane în toate după amiezile zilelor de Marți, Joi și Sâmbătă pe Stadionul Muncitoresc din str. Veselici.

Cărți școlare pentru muncitori

La 15 Septembrie se redeschid școlile primare și secundare. Odată cu reînceperea cursurilor școlare, copiii au nevoie pe lângă cărți didactice și de nenumărate alte articole necesare învățământului.

Pentru a se veni în sprijinul muncitorilor ale căror venituri sunt foarte restrânse, administrația Bibliotecii I.M.S.E.R., a obținut din partea unei librării din centrul orașului un avantaj pentru muncitorii organizați și anume o reducere de 10% la tot materialul didactic necesar elevilor de școală.

Muncitorii cari vor să obțină acest avantaj pot cere informații în fiecare zi dela ad-ția ziarului „Lumea Nouă" ca și dela Biblioteca I.M.S.E.R., str. Isvor 37.

Istrate 10, București

Programul serbării sportive muncitorești ce a avut loc la București în ziua de 2 septembrie 1934.

nia", care, în vederea asigurării unei munci efective de stabilire a legăturii cu masele, indica membrilor de partid „să intre și să lucreze în toate organizațiile de masă nefasciste (profesionale, cooperative, sportive, culturale etc). Folosind toate formele și posibilitățile de muncă ale acestor organizații (dreptul de membru, comitete, adunări, săli, gazete etc.) comuniștii — *se arată în continuare în hotărîre* — trebuie să contribuie la organizarea luptei pentru interesele imediate ale maselor muncitoare din aceste organizații și atragerea lor de partea luptei antifasciste. Comuniștii trebuie să fie membri ai acestor organizații și să se folosească de drepturile lor și să-și îndeplinească datoriile lor ca membri ; prin muncă zilnică și exemplară ei trebuie să capete încrederea maselor și să lege partidul cu aceste mase".

Urmînd indicațiile partidului de realizare a unui front unic muncitoresc, C.C. al Uniunii Tineretului Comunist din România a transmis în numeroase rînduri Uniunii Tineretului Muncitoresc Socialist din România și C.C. al I.M.S.E.R. propuneri de unificare organizatorică sau de colaborare menite să ducă la „cucerirea revendicărilor tineretului pentru salvarea tineretului din ghiarele fascismului, pentru apărarea păcii, culturii și progresului". *În condițiile grele ale atacurilor tot mai susținute dezlănțuite de organizațiile fasciste de tineret, cînd în fața mișcării sportive de tineret stăteau probleme importante ca împiedicarea introducerii dictaturii în sport și a fascizării tineretului, presa comunistă ilegală ca „Tineretul leninist", „Steagul Roșu" îndemna Congresul I.M.S.E.R.-ului din 7 aprilie 1936 să se ocupe de* „crearea unei largi mișcări sportive a tineretului muncitor" *și să realizeze* „cu organizațiile sportive burgheze, cu federațiile de sport, un front unic sportiv împotriva dictaturii în sport pentru libertatea sportului, pentru cucerirea revendicărilor sportive". *În acest fel, unitatea sportivă ar contribui din plin* „la realizarea Frontului Tinerei Generații", *care ar putea salva tineretul din ghearele fascismului.*

O propunere asemănătoare de colaborare a adresat Congresului I.M.S.E.R. și o delegație a U.T.C. Această ofertă a fost însă respinsă datorită poziției înguste pe care se situau unii lideri social-democrați, refractari la orice colaborare cu organizațiile îndrumate direct de partidul comunist.

În ciuda atitudinii adoptate de Congres și împotriva voinței forurilor conducătoare ale I.M.S.E.R.-ului, această colaborare a existat în tot timpul anilor 1934—1938. Comuniștii pătrunși în filialele locale ale asociațiilor sportive muncitorești sporesc tot mai mult influența și desfășoară o bogată activitate pe baza frontului unic muncitoresc. În anii 1934—1938, atît I.M.S.E.R.-ul cît

Olimpiada dela Praga

— Impresii despre manifestațiile socialiste din capitala Cehoslovaciei și despre mișcarea muncitorească din Republica vecină —

Facsimil din ziarul „Lumea nouă" în care este descrisă Olimpiada muncitorească de la Praga.

și organizațiile sportive muncitorești de fabrică au dezvoltat o activitate deosebit de rodnică pe plan național și internațional.

Apariția unor condiții favorabile dezvoltării mișcării sportive muncitorești după criza generală din anii 1929—1933 s-a făcut resimțită încă din anul imediat următor, cînd cu ocazia ședinței Comitetului Central al I.M.S.E.R.-ului din 25 martie 1934 se consemna că în București activau 12 secții sportive grupate în asociația „Sportul muncitoresc" și în care activau peste 1 000 de membri.

Dintre acestea, rezultate remarcabile a obținut secția de fotbal a asociației, virtuală cîștigătoare a categoriei a II-a cu multe etape înainte de terminarea campionatului, performanță ce-i dădea dreptul la calificare în prima categorie. Buna comportare a muncitorilor fotbaliști bucureșteni a fost confirmată, după cum rezultă din relatările ziarului „Lumea nouă" din 15 aprilie 1934 și de rezultatele turneului fulger disputat între echipele bucureștene de categoria I. La acest turneu, echipa „Sportul muncitoresc" a ocupat un merituos loc 2, înaintea unor echipe cunoscute ca: „Turda", „Viforul Dacia", „Sportul studențesc", „Carmen".

Ședința I.M.S.E.R. din martie 1934 a mai remarcat și rezultatele deosebite obținute de echipa muncitorească de lupte greco-romane din Oradea, care a repurtat un frumos succes la Budapesta.

Cu ocazia aceleiași ședințe s-au scos în evidență și o serie de greutăți ale mișcării sportive muncitorești, ca acelea pe care le întîmpina clubul din Cîmpina, datorită șomajului sau ca acelea ale muncitorilor sportivi din Giurgiu, care erau concurați de sportul profesionist al cărui rol corupător asupra tineretului se resimțea mai ales prin sistemul de vînzare și cumpărare a jucătorilor.

Tot cu ocazia ședinței din martie 1934, conducerea I.M.S.E.R.-ului a hotărît participarea unei selecționate sportive sub denumirea „Sportul muncitoresc" la Olimpiada de la Praga, ce urma să aibă loc între 1 și 8 iulie 1934. În vederea selecționării sportivilor, trebuia să se organizeze la București o mare manifestare sportivă. Ulterior însă, aceasta a avut loc la Cluj, în zilele de 27 și 28 martie.

La serbările sportive muncitorești de la Cluj au participat membri ai cluburilor sportive muncitorești din București, Petroșani, Reșița, Lupeni, Petrila, Oradea, Aninoasa, Tg. Mureș etc. Cu această ocazie, au avut loc concursuri de gimnastică, ciclism și fotbal în vederea selecționării reprezentanților sportivi ce urmau să concureze la Olimpiada muncitorească de la Praga. De la aceste manifestări au lipsit puternicele echipe muncitorești de fotbal R.G.M.T. (Timișoara) și A.M.E.F.A. (Arad), care susțineau în acele zile importante meciuri internaționale între care și cu renumitul club austriac F. C. Viena.

În urma selecționărilor de la Cluj și prin participarea celor mai buni jucători de fotbal de la echipele arădane și timișorene, s-a organizat un meci al reprezentativei muncitorești la Bucu-

B. M. T. E. (Brașov)

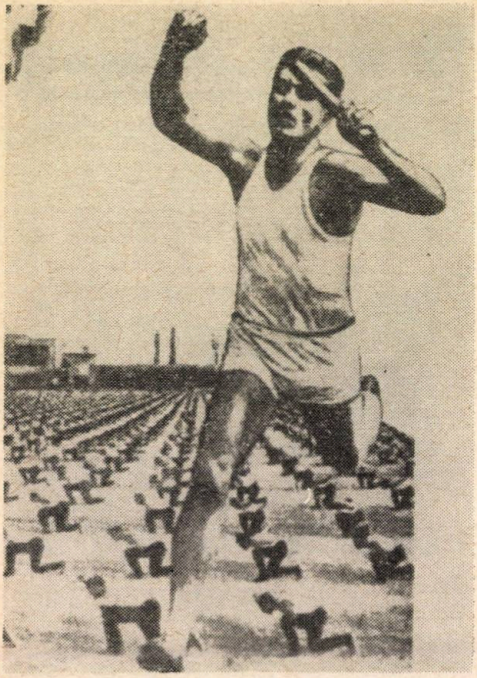
a dispus de Șp. Muncitoresc Buc. cu 3-2 (2-1)

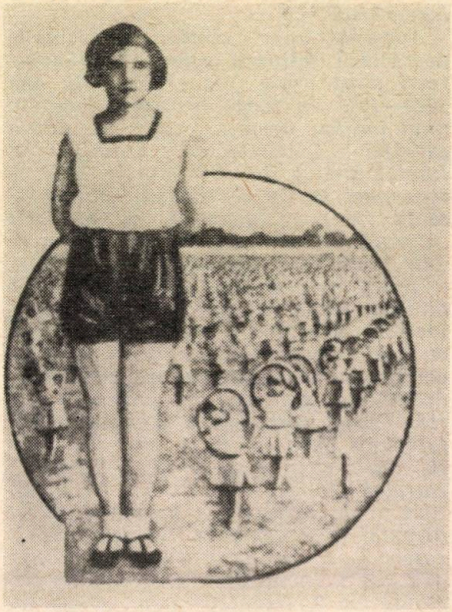
Stadionul muncitoresc a avut 800 spectatori

CUM AU JUCAT

ECHIPELE:

Echipele muncitorești de lupte greco-romane C.F.R., „Sportul muncitoresc" București și B.M.T.E. Brașov.





Afișe de popularizare a sportului muncitoresc de mase.

rești, cu o echipă divizionară în vederea omogenizării jocului selecționatei pentru participarea la jocurile olimpiadei muncitorești.

La manifestările de la Praga, care s-au bucurat de un deosebit succes, constituind o puternică demonstrație a solidarității proletare internaționale, au participat, alături de delegați din Anglia, Franța, Belgia, Statele Unite, Norvegia, Polonia, Cehoslovacia, Ungaria, Finlanda, Palestina, România, Iugoslavia și muncitori refugiați din Austria și Germania datorită regimurilor antimuncitorești și fasciste din aceste țări.

Activitatea sportivă a anului 1934 a mai fost marcată și de o altă serie de evenimente, dintre care amintim marile serbări sportive din 7 octombrie de la Cîmpina, la care a participat socialistul belgian Louis Pierard, delegat al Internaționalei Sportive Socialiste. Cu această ocazie, pe stadionul „Venus" din localitate, au avut loc concursuri de lupte greco-romane, hazena (între echipele feminine din București „Sportul muncitoresc" și „Stăruința"), gimnastică, alergări pe 100 și 800 m, precum și un meci de fotbal între echipele „Sportul muncitoresc" București și „Sportul muncitoresc" Cîmpina, încheiat cu un scor alb.

Trecînd în revistă activitatea sportivă a anului 1934, trebuie să subliniem că ponderea principală în activitatea competițională o dețineau echipele de fotbal muncitorești, dintre care amintim R.G.M.T. (Timișoara), A.M.E.F.A. (Arad), „Frățietatea" (Oradea), „Sportul muncitoresc" (București), B.M.T.E. (Brașov), I.M.S.E.R. (Vatra Dornei), C.M. (Cîmpulung), „Sportul muncitoresc" (Cîmpina) etc.

Rezultate deosebit de bune a înregistrat în acest an și echipa muncitorească C.F.R. Cluj, care activa în Divizia națională B. După 1934 însă, această echipă a feroviarilor clujeni va regresa, ea activînd în continuare în cadrul campionatelor de district.

Alături de fotbal, o activitate susținută se desfășura și în cadrul altor ramuri sportive, cum ar fi atletismul (la București, secția de atletică a Sportului muncitoresc făcea cîte trei antrenamente pe săptămînă), lupte greco-romane, turism, șah. De remarcat că, începînd cu 12 august 1934, în București, în cadrul I.M.S.E.R.-ului, se înființase

un cerc în care se predau lecții de învățare a șahului.

Un moment important în activitatea sportivă muncitorească l-a constituit Conferința din 19—20 mai 1935, la care au participat delegați din București, Petrila, Petroșani, Aninoasa, Turda, Brașov, Cluj și alte localități. Cu această ocazie s-a hotărît ca, în anul următor, să se țină Congresul pe țară al I.M.S.E.R.-ului, care să propună Internaționalei sportive muncitorești să permită mișcării sportive muncitorești din România colaborarea cu organizațiile similare burgheze, întrucît mișcarea sportivă muncitorească era lipsită de stadioane proprii și alte mijloace materiale, lucru care îi stagna dezvoltarea.

Tot în această conferință s-a propus organizarea unor școli de cadre pentru I.M.S.E.R., care să activeze în diferite regiuni ale țării.

De o deosebită însemnătate a fost hotărîrea ca, în ziua de 30 iunie, să se serbeze Ziua internațională a sportului muncitoresc, ocazie cu care grupările sportive muncitorești afiliate la I.M.S.E.R. urmau să organizeze demonstrații sportive între grupările din localități apropiate, demonstrînd cu acest prilej și împotriva războiului și fascismului. De asemenea, hotărîrea luată cu ocazia conferinței mai sus amintite, de a se crea o cupă I.M.S.E.R., oglindește preocuparea activiștilor acestei organizații de a ridica pe un plan superior activitatea sportivă de masă.

În anul 1935, cu ocazia împlinirii a 10 ani de la înființarea Clubului sportiv muncitoresc din București, ziarul „Lumea nouă" din 9 iunie scria: „Astăzi I.M.S.E.R. numără 34 de filiale în care sportul se îmbină armonios cu educația morală și profesională a muncitorului". Cu această ocazie, în București au avut loc, în ziua de 9 iunie o mare serbare sportivă muncitorească pe „Stadionul muncitoresc" din strada Veseliei, aflat în cartierul bucureștean Filaret. La această serbare, pe lîngă sportivii muncitori din București, au participat secțiuni sportive muncitorești din alte orașe. Echipele participante au făcut demonstrații de hazenă, lupte greco-romane, gimnastică, meciuri de fotbal. „Varietatea programului — sublinia „Lumea nouă" din 16 iunie 1935 — a scos în evidență structura sportului muncitoresc, care spre deosebire de cel practicat în general, este eminamente de masă, căutînd să dea oameni armonic dezvoltați ca fizic și moral, neglijînd în acest scop spectaculozitatea și beneficiile bănești".

Activitatea sportivă muncitorească a marcat, pe plan organizatoric, în anul 1936, remarcabile succese, prin convocarea Congresului general al organizațiilor sportive, culturale și muzicale afiliate la I.M.S.E.R., ale cărui lucrări s-au ținut în ziua de 9 aprilie, în localul Casei poporului din strada Izvor nr. 37. La congres au participat delegați din București, Cîmpina, Turda, Aninoasa, Vulcan, Petroșani, Petrila, Bacău, Lupeni, Vatra Dornei, Lonea, Timișoara, Cîmpulung, Rădăuți, Cluj, Reșița și din alte orașe. Din raportul prezentat, rezultă că I.M.S.E.R.-ul avea în 1936 peste 50 de filiale, care activau pe tărîm sportiv și cultural. Documentele congresului subliniau că autoritățile și burghezia din țara noastră ridicau tot felul de piedici mișcării cultural-sportive muncitorești, ea fiind supusă la nenumărate șicane, persecuții și ilegalități și aceasta numai pentru că diversele organizații muncitorești îndrăznesc să activeze și să se manifeste ca atare.

În același an 1936, a avut loc în România, ca de altfel și pe plan internațional, o vastă acțiune de boicot a J. O. de la Berlin, majoritatea țărilor trimițîndu-și sportivi la Olimpiada populară de la Barcelona. Acțiunile de la noi împotriva participării la J. O. de la Berlin trebuie privite ca făcînd parte din ansamblul general al puternicelor manifestări muncitorești antifasciste, care au avut loc în acești ani, înț ara noastră.

Sportul muncitoresc din România a influențat și a căutat să îndrume pe un drum combativ echipele de fabrici organizate de patroni în scopuri publicitare. Asupra muncitorilor sportivi care lucrau în fabrici și făceau parte din astfel de echipe se exercitau tot felul de presiuni, mergînd pînă la amenințarea cu concedierea, pentru a părăsi echipele muncitorești în care activau și pentru a juca în echipele de fabrică.

Cu toate aspectele negative, trebuie să recunoaștem însă că existența cîtorva zeci de astfel de asociații sportive, aflate sub influența patronilor și a autorităților burgheze constituia totuși un element de progres în condițiile în care numărul asociațiilor și cluburilor sportive în general în țara noastră față de celelalte țări ale Europei era extrem de redus.

În anii 1937—1938, deși mișcarea sportivă muncitorească a continuat să se dezvolte, remarcîndu-se în conti-

nuare activitatea cluburilor „Sportul muncitoresc" din București, care înființează secții noi de volei feminin și de șah, „Sportul muncitoresc" din Cluj, care-și mărește numărul secțiilor la 7 (fotbal, atletism, box, ciclism, natație, gimnastică, tenis de masă), totuși această dezvoltare este din ce în ce mai lentă datorită marilor greutăți materiale. Ziarul „Lumea nouă" din 3 octombrie 1937, sub titlul „O inițiativă lăudabilă", după ce atrăgea atenția tocmai asupra acestor greutăți, saluta lansarea unor liste de subscripții în rîndul muncitorilor din Capitală, pentru sprijinirea mișcării sportive muncitorești. Tot datorită lipsurilor materiale, sportivii români nu au putut participa la Olimpiada muncitorească de la Anvers, din anul 1937.

Cu toate dificultățile, echipele muncitorești reușesc să obțină rezultate remarcabile, mai ales în competițiile interne. Se remarcă în acest timp activitatea echipelor de fotbal A.M.E.F.A. (Arad), „Dacia-Unirea" (Brăila), Gloria-C.F.R. (Galați) și, mai ales a echipei C.A.M.T. (Timișoara), care ajunge în anul 1938 pînă în finala „Cupei României".

Instaurarea dictaturii regale, în februarie 1938, a avut ca urmare dizolvarea tuturor partidelor politice și a organizațiilor de masă democratice și muncitorești, inclusiv a sindicatelor. Cu această ocazie au fost desființate și toate grupările cultural-sportive muncitorești, între care și I.M.S.E.R.-ul, creîndu-se sub controlul direct al autorităților burgheze organizații cultural-sportive de tip corporatist.

În aceste condiții grele, comuniștii, împreună cu alte forțe politice democratice, și-au concentrat toate eforturile în lupta împotriva pericolului fascist și a agresiunii hitleriste, pentru lămurirea tinerilor asupra evenimentelor politice aflate la ordinea zilei în țară și în întreaga lume.

Existența și activitatea rodnică a organizațiilor sportive muncitorești desfășurată sub conducerea și îndrumarea nemijlocită a comuniștilor reprezintă o pagină remarcabilă din istoria luptelor glorioase ale mișcării muncitorești și a Partidului Comunist Român, care trebuie cunoscută și apreciată de tineretul și sportivii din țara noastră ca una din tradițiile revoluționare scumpe tuturor.

Astăzi, cînd au fost create condiții minunate dezvoltării sportului, lupta dîrză, plină de abnegație a vechilor activiști sportivi muncitori trebuie să constituie pentru tinerele generații un stimulent în îmbunătățirea și ridicarea continuă a măiestriei și performanțelor în mișcarea sportivă din țara noastră.

BIBLIOGRAFIE

— *Documente din istoria Partidului Comunist din România 1934—1937*, Ed. de stat pentru literatură politică, București, 1957.
— *Documente din istoria Uniunii Tineretului Comunist din România 1917—1944*, Ed. tineretului, București, 1958.
— „Scînteia" 1934—1938 (ziar)
— „Steagul Roșu", 1934—1938 (ziar)
— „Tînărul leninist", 1934—1936 (ziar)
— „Lumea nouă", 1934—1938 (ziar)
— „Munca", 1935—1936 (revistă)
— „Cuvîntul liber", 1934 (ziar)
— „Clopotul", 1934 (ziar)
— „Cuvînt nou", 1934 (ziar)
— „Arena", 1936 (ziar)
— „Atlas", 1936 (ziar)
— „Muncitorul căilor ferate", 1936 (ziar)
— „Buletinul muncii", 1934

T. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Files de l'historie du sport ouvrier (1934—1938) (III)

Dans la période écoulée après la crise générale, et surtout après les luttes des cheminots en 1933, la situation sur le plan politique, national et international, était particulièrement tendue, ce qui a incité le mouvement communiste et le mouvement ouvrier de concentrer l'effort à la lutte contre le danger fasciste, pour la défense de la paix. L,activité sportive a joué un rôle subsidiaire, continuant à être un excellent moyen d'éducation, dans l'ésprit du principe de la lutte de clase de la jeunesse ouvrière.

Dans cette période l'IMSER a prédominé l'activité sportive. Les communistes ont pénétré parmi ses membres, influençant leur activité. Selon les indications du parti, les communistes devaient entrer et activer dans toutes les organisations de masse non fascistes. A Bucarest activaient 12

sections sportives groupées dans l'association sportive „Le Sport Ouvrier", qui comptait plus de mille membres. Parmi toutes ces sections, celle de football a obtenu des resultats remarquables.

En vue de la séléction pour l'Olympiade de Prague, se sont déroulées à Cluj des fêtes sportives ouvrières. Les manifestations de Prague ont constitué une démonstration de la solidarité prolétarienne internationale. En 1963, en Roumanie, ainsi que sur le plan international, a eu lieu une vaste action de boycottage de l'Olympiade de Berlin. La plupart des pays ont envoyé leurs sportifs à l'Olympiade de Barcelone.

L'instauration de la dictature royale en 1938 a eu comme suite la dissolution de tous les partis politiques et des organisations démocratiques de masse et ouvrières, ainsi que tous les groupements culturels sportifs ouvriers, parmi lesquels se trouvait aussi l'IMSER.

Dans ces conditions difficiles, les communistes, avec les autres forces politiques démocratiques, ont lutté contre le danger fasciste et l'agression hitlérienne.

T. POPESCU, AL. TĂNĂSESCU : Pages from the History of Workers' Sports (1934—1938) (III)

In the period following the general crisis and especially after the political struggle waged by the railway workers in 1933 the situation become strained on the political, national and international plans. The communist and workers' movements concentrated their efforts on the fight against fascism, for safeguarding peace. Sports played a subsidiary part, continuing however, to be an excellent means of education in the spirit of the principle of class struggle of the working youth.

In that period I.M.S.E.R. orevailed the sports activities. The communists introduced themselves among its rangs and influenced its activity. At the indication given by the Party, the communists were to enter and take active part in all nonfascist mass organizations. In Bucharest, there were 12 sporting sections grouped in the Association „The Workers, Sports" with a membership of 1 000. The football section acored outstanding results.

For selection purposes for the Olympics in Prague, workers' sporting events were organized. The Prague events were a demonstration of international proletarian solidarity. In 1936 in Romania, and on an international scale, a boycotting of the Berlin Olympic Games took place. Most of the countries sent their sportsmen to the Olympics in Barcelona.

The setting up of the royal dictatorship in 1938 resulted in the dissolution of all the political parties mass democratic organizations and workers' organization, all the workers' cultural or sporting clubs, I.M.S.E.R. included.

Under these difficult conditions, the communists fought alongside other democratic political forces against the fascist danger and the nazi aggression.

NOTE ȘTIRI COMENTARII

ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL DE TOATE GRADELE

În ziua de 29 ianuarie 1971 a avut loc la Ministerul Învățămîntului ședința lărgită a Colegiului, care a luat în discuție unele măsuri cu privire la îmbunătățirea activității de educație fizică și sport școlar și universitar.

În cele ce urmează prezentăm hotărîrile luate în urma dezbaterilor care au avut loc cu acest prilej.

I. EDUCAȚIA FIZICĂ — PROCES DE ÎNVĂȚĂMÎNT

1. Începînd cu anul școlar 1971/72 se majorează numărul orelor pentru predarea educației fizice, după cum urmează :

a. în învățămîntul preșcolar se vor organiza cîte 2—3 activități pe săptămînă. De asemenea, zilnic, la toate grupele de vîrstă, se vor organiza jocuri recreative ;

b. în învățămîntul de cultură generală, clasele I—IV, educația fizică se va preda în 3 ore pe săptămînă, față de 2 ore existente în prezent ;

c. în liceele pedagogice, educația fizică se va preda în 4 ore pe săptămînă, față de 3 ore existente în prezent ;

d. în învățămîntul superior se introduce predarea educației fizice la anul II, în cîte 2 ore pe săptămînă.

2. Pînă la sfîrșitul acestui an școlar se va definitiva conținutul educației fizice în toate gradele de învățămînt, prin elaborarea unor noi programe.

3. Comitetele executive ale Consiliilor populare, prin inspectoratele școlare județene, vor analiza încadrarea liceelor pedagogice cu profesori de educație fizică și vor lua măsuri ca pentru anul școlar 1971/72 să fie numiți cei mai buni profesori.

4. Din Comisiile medicale constituite pentru examenul de admitere în liceele pedagogice va face parte, în mod obligatoriu, un profesor de educație fizică.

5. Începînd cu trimestrul al III-lea al acestui an școlar se va trece la introducerea, în mod treptat, a gimnasticii zilnice de dimineață cu durata de 8—10 minute, în învățămîntul general și liceal.

6. Actualele instrucțiuni privind acordarea scutirilor medicale pentru educație fizică vor fi revăzute, cu sprijinul Ministerului Sănătății.

7. În cursul trimestrului al III-lea al acestui an școlar se va crea „Societatea profesorilor de educație fizică din învățămîntul de toate gradele".

II. ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ

1. Se vor lua măsuri de consolidare organizatorică a școlilor generale și liceelor cu program de educație fizică existente și se va examina posibilitatea creării, pînă la sfîrșitul acestui cincinal, în fiecare județ, a unui liceu sau secție cu program de educație fizică.

2. Începînd cu anul școlar 1971/72 se înființează liceele centrale experimentale, profilate pe gimnastică-băieți, înot și schi. Localitățile vor fi stabilite împreună cu Comitetele executive ale Consiliilor populare și cu sprijinul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

3. Se vor lua măsuri de consolidare organizatorică a școlilor sportive și, pe măsura asigurării condițiilor materiale și didactice, se va trece la extinderea rețelei acestor unități.

4. În cursul acestui an se vor elabora noi programe pentru unitățile școlare cu profil sportiv, la principalele ramuri de sport.

5. Se vor revedea, împreună cu C.N.E.F.S. și U.A.S.R., secțiile nominalizate pe cluburi și centre universitare.

6. Concretizarea dreptului de persoană juridică a cluburilor sportive universitare prin :

— încadrarea cluburilor cu minimum de personal de conducere salariat ;

— de asemenea, o persoană din serviciul contabilității din institutele de învățămînt superior se va ocupa, în exclusivitate, de problemele financiare ale cluburilor sportive universitare.

7. La nivelul centrelor universitare mari se vor constitui cercuri metodico-științifice în componența cărora vor intra cadre de specialitate în educație fizică, medicină sportivă, psihologie, sociologie etc.

8. Activitatea cluburilor sportive universitare va fi îmbunătățită prin :

— perfecționarea procesului de instruire sportivă din secții și creșterea exigențelor față de sportivii studenți ;

— întărirea activității secțiilor de copii și juniori ;

— asigurarea unei legături sistematice între unitățile școlare cu profil sportiv și cluburile universitare ;

— îmbunătățirea calendarului sportiv internațional ;

— șeful Comisiei sportive a Asociației studenților va fi ales vicepreședinte al clubului universitar.

9. Se creează pentru elevii din învățământul de zi și seral și pentru studenții care fac sport de mare performanță următoarele facilități :

Pentru elevi

— scutirea parțială de frecvență în perioada de pregătire și participare la competițiile oficiale ;

— susținerea tezelor trimestriale, după caz, și în afara datelor programate de școală.

Pentru studenți

— scutirea de frecvență în perioadele de pregătire și participare la competițiile oficiale ;

— acordarea de sesiuni de examene speciale ;

— acordarea dreptului de audient sportivilor de mare performanță care doresc să urmeze cursurile universitare.

Condițiile în care se vor acorda aceste facilități vor fi precizate prin Ordin al Ministerului Învățământului.

10. Reglementarea transferării elevilor unităților școlare cu profil sportiv și a studenților sportivi fruntași la alte asociații sau cluburi sportive.

III. ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ

1. Conducerile școlilor, profesorii de educație fizică, precum și celelalte cadre didactice vor fi îndrumate să sprijine în mai mare măsură organizarea și desfășurarea activității sportive de masă a elevilor.

În liceele de cultură generală și în învățământul profesional, tehnic și liceal de specialitate, unul dintre profesorii de educație fizică va fi normat cu 4—6 ore pe săptămînă pentru sprijinirea organizatorică și tehnică a Asociației sportive a elevilor.

2. Ministerul Învățământului, împreună cu ceilalți factori responsabili în domeniul sportului școlar, vor examina și propune organizarea unui sistem unic de întreceri sportive școlare.

IV. PREGĂTIREA ȘI PERFECȚIONAREA CADRELOR DIDACTICE

1. Planurile și programele de învățămînt ale facultăților de educație fizică și ale Institutului de educație fizică și sport vor fi revăzute în vederea asigurării unei mai strînse legături cu cerințele actuale ale școlii.

2. În planurile de învățămînt ale cursurilor de perfecționare cu educatoarele și învățătorii, organizate de Inspectoratele școlare în perioada vacanței de vară, se va prevedea un număr de ore pentru educație fizică.

3. Ministerul Învățămîntului va face demersurile necesare pentru ca profesorii de educație fizică din unitățile școlare cu profil sportiv să fie asimilați, din punct de vedere al salarizării, cu profesorii din liceele de specialitate.

4. Se va mări cifra de școlarizare la facultățile de educație fizică și la Institutul de educație fizică și sport, astfel ca pînă în 1976 să se asigure, în linii mari, necesarul de profesori de educație fizică.

5. Instituirea doctoranturii și a învățămîntului postuniversitar pentru perfecționarea cadrelor didactice de specialitate.

V. CONDUCEREA, ÎNDRUMAREA ȘI CONTROLUL ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ȘCOLI ȘI INSTITUȚII DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR

1. Ministerul Învățămîntului va face demersurile necesare pentru suplimentarea schemei Inspectoratelor școlare județene cu un post de inspector pentru educație fizică.

2. Se va constitui, pe lîngă Ministerul Învățămîntului, „Consiliul pentru educație fizică, sport școlar și universitar".

Pe plan județean, pe lîngă inspectoratele școlare se vor reînființa Comisiile pentru problemele educației fizice și sportului școlar. La nivelul centrelor universitare vor lua ființă Comisii de coordonare a activității de educație fizică și sport în rîndul studenților.

VI. ÎMBUNĂTĂȚIREA BAZEI MATERIALE PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1. Ministerul Învățămîntului, împreună cu organele și organizațiile interesate vor prezenta un studiu privind baza materială necesară activității de educație fizică și sport a elevilor și studenților, care să cuprindă eșalonarea investițiilor pînă în 1980, pe două etape (1971/75 și 1976/80).

2. Includerea sălilor de educație fizică în noul proiect al localurilor de școli.

3. Îndrumarea organelor de învățămînt, unităților școlare și a instituțiilor de învățămînt superior în folosirea multifuncțională a curților, prin punerea la dispoziție a unui proiect de amenajare și marcarea acestora pentru activitatea de educație fizică și sportivă.

4. Ministerul Învățămîntului va interveni la Consiliile populare județene pentru ca în planurile de sistematizare a orașelor și municipiilor, în noile cartiere care se construiesc, să se asigure terenurile necesare pentru joacă și pentru amenajarea unor baze sportive simple.

5. Pentru sprijinirea și stimularea activității unităților școlare cu profil sportiv, Ministerul Învățămîntului va face demersurile necesare pentru ca în bugetul său, începînd cu anul 1972, să se prevadă fonduri speciale destinate acestui scop.

6. Ministerul Învățămîntului, cu sprijinul Comitetului de Stat pentru Economia și Administrația Locală și al Ministerului Finanțelor, va urmări ca în bugetele anuale ale Consiliilor populare să se prevadă fonduri sporite pentru asigurarea materialului didactic și sportiv necesar școlilor.

XXX : L'activité d'éducation physique et sportive dans l'enseignement de tous les degrés

Dans cet article sont présentées les mesures prises par le Ministère de l'Enseignement concernant l'activité d'éducation physique et sportive dans l'enseignement de tous les degrés.

On fait des références quant à l'éducation physique comme processus d'enseignement, l'activité sportive de masse et de performance, la préparation et le perfectionnement des cadres didactiques, l'amélioration de la base matérielle pour l'éducation physique et le sport, la direction et le contrôle de l'activité d'éducation physique et sportive dans les écoles et les institutions d'enseignement supérieur.

XXX : Physical Education and Sportts in all the Schools

The article deals with the action taken by the Ministry of Education for physical education and sports in all the schools.

References are made on the physical education as a subjects in the syllabus, on mass and performance sports, the training of the teaching staff, the improvement of the material basis, for physical education and sports, the guidance and control of physical education and sports in schools and high educational institutes.

Fișier bibliografic

FOTBALUL MODERN (Cum este și cum trebuie să-l jucăm), de Virgil Economu

Apărută în Editura Stadion, cartea lui Virgil Economu se adresează jucătorilor, antrenorilor, arbitrilor, profesorilor de educație fizică, instructorilor voluntari, ca și tuturor celor ce îndrăgesc fotbalul.

Din experiența de fost jucător și antrenor, selecționer unic, autorul oferă o sinteză a jocului modern și a posibilităților sale de adaptare la specificul național.

Prin recomandările de ordin tehnic în practicarea corectă a driblingului, în efectuarea pasei și stopului, protejarea mingii, jocul cu capul, atacul de deposedare etc. cartea poate fi folosită ca manual de fotbal.

Nu este neglijat nici regulamentul, ale cărui prevederi le adîncește și le completează cu ultimele precizări ale F.I.FA. De asemenea, face un scurt istoric al schimbărilor intervenite de la prima redactare din 1863 pînă astăzi.

Considerațiile cu privire la liniile viitoarei dezvoltări a sportului cu balonul rotund fundamentate pe tendințele ce se vădesc azi în jocul marilor echipe dau un plus de interes lucrării.

O recomandăm tuturor, cu mențiunea că poate fi cumpărată din librării sau consultată la bibliotecile de specialitate.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1971, pag. 71

ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS
(Cu aplicație în educația fizică), de Clement Baciu și Andrei Demeter

Pentru a înlătura dificultățile de înțelegere a structurii și funcțiilor sistemului nervos, dificultăți ivite din predarea separată a noțiunilor de anatomie și fiziologie, respectînd caracteristicile fiecăreia dintre aceste două discipline, autorii fac o prezentare paralelă, cursivă și concordantă atît a structurii anatomice cît și a funcțiilor acestora.

În elaborarea lucrării, s-a urmărit accesibilitatea materialului celor care activează în educația fizică și sport.

Bine sistematizată, bogat ilustrată, lucrarea este de un deosebit interes și utilitate.

A apărut în Editura Stadion, în 1970, se poate cumpăra din librării și consulta la toate bibliotecile de specialitate.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 5 MAI 1971

CUPRINS

CONVORBIRI

M. VESA : Cu academicianul Octav Onicescu, despre educație fizică și sport 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

E. PORA : Aspecte biologice ale perioadei pubertății și adolescenței . . 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

GH. FODOREANU : Folosirea exercițiilor de gimnastică la aparate de către săritorii cu prăjina 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. MITRA , AL. MOGOȘ : Exerciții clasice sau moderne ? . . . 19

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru elevele din clasele V-VIII . 25

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU, D. SIMIONESCU, M. CIORTEA : Aspecte ale hemodinamicii în repaus la boxeri . . 33

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (IV) . . 39

MERIDIANE

N. P. MILLER, D. M. ROBINSON : Nevoia de divertisment a adultului 44

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUȘAT : Educația fizică și sportul în revista „Familia" (1865—1906) 51

PORTRET

GH. ILIUȚĂ : Marian Slavic . . 57

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

FL. ULMEANU: Aportul I.M.F.-București la fundamentarea științifică a educației fizice și sportului . . 63

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

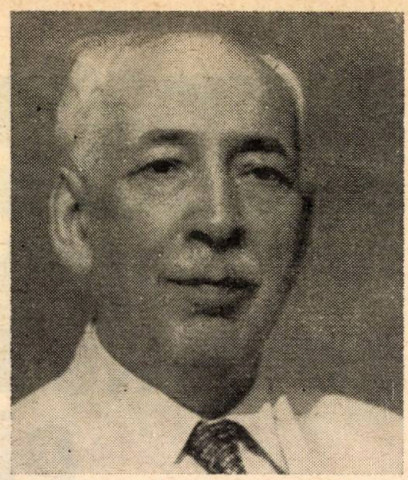
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România



CONVORBIRI

CU ACADEMICIANUL OCTAV ONICESCU, DESPRE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

MIHAIL VESA
Ziarist

O discuţie cu academicianul Octav Onicescu a fost, de ce să nu mărturisim, o mare tentaţie. Ea s-a dovedit deosebit de interesantă prin bogăţia ideilor exprimate de interlocutorul nostru. Pentru a ilustra cît mai aproape de adevăr personalitatea ilustrului om de ştiinţă, ne vom folosi de cuvintele academicianului Gheorghe Mihoc, rectorul Universităţii din Bucureşti, cuvinte rostite cu prilejul sărbătoririi de către Academia Republicii Socialiste România, cu trei ani în urmă, a celei de a 75-a aniversări a unuia dintre cei mai reprezentativi matematicieni români : *„Uşurinţa cu care spiritul său se mişcă în lumea abstracţiilor, adîncul simţ al analogiilor de structură, curiozitatea intelectuală neobosită dau intensei erudiţii a academicianului Octav Onicescu sensul unei depline libertăţi în universul, atît de vast, al ideilor ştiinţei“.*

În acest context, am avut unele temeri privind oportunitatea unei discuţii cu renumitul matematician, avînd ca temă, desigur, educaţia fizică şi sportul. Şi totuşi...

— Am practicat cu multă plăcere oina. Este adevărat, au trecut destui ani de atunci. Eram elev la Liceul „Laurian“ din Botoşani. Îmi amintesc cu bucurie de concursul de la Iaşi din anul... iertaţi-mă, am uitat anul. Ceea ce nu pot uita însă a fost bucuria participării la aceste întreceri şi prieteniile legate acolo cu mulţi colegi, relaţii pe care le-am întreţinut mai tîrziu. Aveam cele mai bune intenţii să practic sistematic exerciţii fizice la

aparatele de gimnastică confecționate de mine și care, în ambianța grădinii, ofereau un cadru minunat. Din păcate, aceste aparate erau folosite mai intens de către prietenii care mă vizitau. În schimb, eu eram un neobosit colindător al împrejurimilor, plimbări pe care nu am încetat să le fac toată viața, iar în prezent îmi petrec cea mai mare parte a timpului liber în parcurile din jurul Operei Române și Facultății de medicină.

Și dacă începutul convorbirii noastre a fost mai simplu decît ne așteptam, am trecut direct la întrebările pregătite :

— Credeți că există vreo legătură între științele exacte și educația fizică și sportul ?

— Bineînțeles. Cu ani în urmă am susținut introducerea și am ținut cursuri de mecanică la Academia Națională de Educație Fizică. Ce rațiune a generat această inițiativă ? Foarte simplu : mișcările corpului omenesc, toată structura osoasă și musculară sînt conduse de reguli mecanice formulate matematic ; viteza — foarte importantă în sport — este un concept matematic, mecanic ; manevrarea greutăților nu ne îndepărtează prea mult de cele mai înaintate elemente ale mecanicii și matematicii de azi ; principiul relativității este strîns legat de activitatea motrică, de cele mai simple mișcări ale corpului omenesc sau ale celorlalte corpuri. Ce să mai spunem despre mișcările unei mingi de tenis ? Rotațiile mingii de tenis sînt studiate ca mișcări giroscopice. Mișcările astronavelor nu diferă prea mult de instrumentele sportului. Și despre legătura dintre științele exacte și educația fizică și sportul se poate vorbi încă foarte mult.

— Ați amintit de cursurile de mecanică de la Academia Națională de Educație Fizică. Ca unul dintre cei ce au pus bazele științifice ale predării și practicării exercițiilor fizice — profesor la Mănăstirea Dealu și rector la această instituție — ce ne puteți relata despre perioada amintită ?

— De la Mănăstirea Dealu păstrez amintiri foarte vii și plăcute. Trăiam în aceeași atmosferă de mare libertate, în aer curat, sănătos, cu elevii noștri și colegii, pentru care educația fizică și sportul, alături de învățătură, reprezentau viața lor. Eram foarte impresionat de faptul că, atît vara, cît și iarna, ținuta elevilor noștri, ca și a ofițerilor care comandau, era aceeași. Nu-mi amintesc de preocupări sportive de performanță, ci numai de sport și gimnastică educativă. Desigur, aceasta nu este o apreciere, deși eram informat că în școlile engleze din acea perioadă, oarecum modelul nostru, preocupările pentru sportul de performanță erau mereu prezente și nu în dauna performanțelor intelectuale.

Despre activitatea la Academia Națională de Educație Fizică — o parte din viața mea — doresc o convorbire separată, deoarece are prea multe și diverse aspecte. Am conceput A.N.E.F.-ul ca o facultate de medicină a omului sănătos, care să pregătească educatori fizici pentru copii, tineret și bătrîni și, bineînțeles, pentru colective sportive. Niciodată nu am dorit educatori pentru privitori. Această preocupare ne-a condus la organizarea studiilor de anatomie, fiziologie, psihologie, medicină aplicată — cultură fizică medicală — și de tehnică a mișcărilor și sporturilor pentru care foarte adesea am cerut ajutorul științelor adiacente. În felul acesta am pregătit pe cîțiva dintre foștii mari eductori fizici și specialiști.

— Ce părere aveți despre aportul sportului de masă și de performanță, ca fenomene sociale, la formarea omului societății viitoare ?

— Una dintre problemele mari ale societății viitoare va fi ocuparea timpului liber. Mecanizarea rapidă, vertiginoasă a industriilor și a activităților practice va duce, în mod fatal, la foarte mult timp liber pentru fiecare om. Întrebuințarea lui este, pentru mulți oameni, o problemă care necesită un înalt grad de stăpînire a conduitei propriei persoane, iar pentru foarte

mulți este o chestiune care privește, mai cu seamă, organizarea societății. Printre aceste forme de organizare a petrecerii timpului liber, sportul este la îndemîna a foarte mulți oameni, dar nu sportul de privitor, ci sportul efectiv, în care persoana fizică și morală este angrenată direct. Sportul de privitor, dacă se poate numi sport, are, poate, cîteva lucruri bune, dar are și unele mai puțin bune. De exemplu : obiceiul de a privi și a aplauda pe alții care fac, iar tu te mulțumești doar cu critica sau cu aprobarea. Am amintiri destul de vii din perioada în care eram la Academia Națională de Educație Fizică, perioadă în care mergeam mai des la manifestații sportive. O dată, profesorul Gheorghe Marinescu, marele neurolog român, invitatul meu, a făcut considerații critice la adresa unor stări de entuziasm colectiv sau de dezaprobare colectivă la care am asistat în timpul unui joc de fotbal. Deci, este nevoie de o atenție sporită și din acest punct de vedere.

— *Care credeți că sînt cele mai accesibile căi de practicare a exercițiilor fizice și sportului în epoca modernă, mai ales de către persoanele cărora preocupările intelectuale le sînt de prim ordin ?*

— Programe de mișcări executate în casă, științific alcătuite, ținînd seama de vîrstă și starea generală ; apoi, alergări în curte, prin împrejurimi și chiar în casă, gimnastică respiratorie, cît mai multe plimbări, mers rapid pe jos, excursii în afara localităților, înot și, dacă există condiții, călărie.

Desigur, discuția noastră ar fi putut continua ore în șir. Totuși, cu regretul că nu puteam asculta și alte sfaturi ale eminentului om de știință, am mulțumit pentru amabilitate, ne-am scuzat pentru minutele răpite în elaborarea, poate, a unor noi și noi teorii capabile să întărească și mai mult prestigiul binemeritat al școlii matematice românești, al cărei ilustru reprezentant este academicianul Octav Onicescu.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

ASPECTE BIOLOGICE ALE PERIOADEI PUBERTĂŢII ŞI ADOLESCENŢEI

Acad. prof. emerit dr. EUGEN PORA
Universitatea „Babeş-Bolyai" — Cluj

Studiul comportamentului la animale şi om dovedeşte că numai organismul adult — cel la care funcţiunile de reglaj prin sistemul endocrin şi nervos au ajuns la deplina lor dezvoltare — poate răspunde în mod optim şi adaptat solicitărilor mereu variabile ale factorilor din mediul său de viaţă.

Epoca de străbatere a vieţii, de la naştere la starea de adult, reprezintă o serie de perfecţionări plastice şi funcţionale din ce în ce mai bune, pentru ca organismul să poată ajunge la maturitate completă (corporală şi psihică) şi să-şi poată rezolva cu toată răspunderea problemele legate de existenţa sa ca individ şi ca specie.

În acest drum (de la naştere la adult), singurul care ne interesează deocamdată, în funcţie de gradul de dependenţă faţă de părinţi şi de independenţa faţă de mediul înconjurător, puiul de mamifer sau copilul de om prezintă o serie de etape, pe care le putem delimita destul de bine, în ceea ce priveşte comportamentul lor specific, dar mai greu le putem preciza ca valori, pe vîrstă exactă (ani). Aceste etape, corespunzătoare unor denumiri date la om, sînt aceleaşi şi la mamifere.

1. PERIOADA DE SUGAR, în care puiul de mamifer sau copilul sînt complet dependenţi de laptele matern şi de grija părinţilor. Durata acestei perioade durează între 0,3 la sută (la şoarece) şi 1,5 la sută (la om) din viaţa medie a speciei. La europeni, această perioadă este de 9—12 luni ; la unele triburi africane poate fi de 2 ani, iar în unele regiuni ale Chinei ea poate dura pînă la 4 ani (dependenţa de mamă pierzîndu-se treptat).

Cercetările arată că durata perioadei de sugar depinde net de concentraţia proteinelor, grăsimilor, sărurilor, vitaminelor din laptele matern (fig. 1). Cu cît cantitatea acestora este mai mare, cu atît perioada de sugar este mai scurtă. Bogăţia laptelui matern în principii alimentare depinde de felul

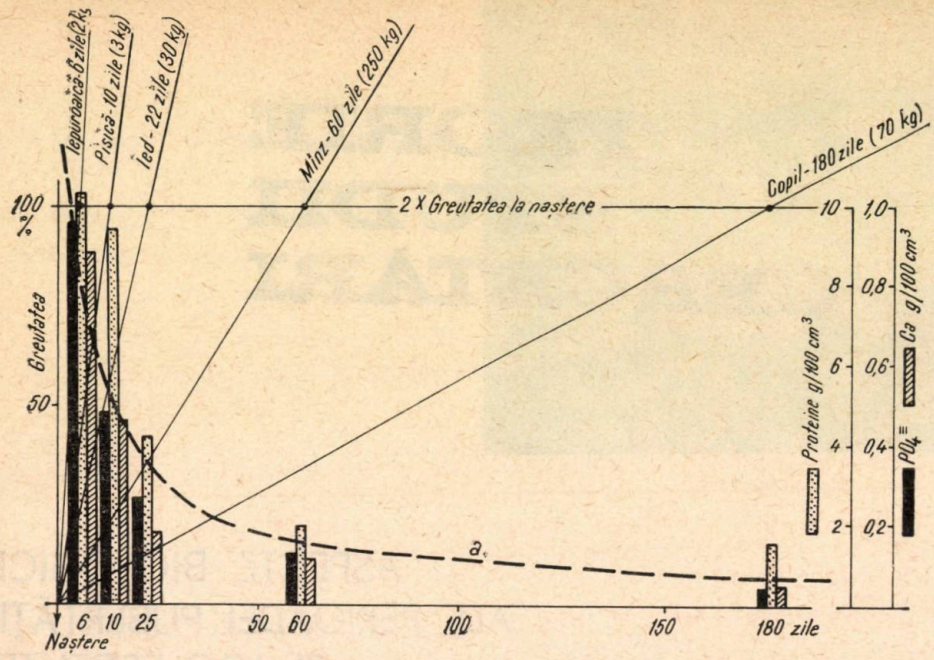


Fig. 1

Dublarea greutății de la naștere în funcție de timp (zile), la diferte specii de mamifere. Curba exponențială a arată dependența invers proporțională dintre concentrația laptelui în proteine, săruri minerale etc. și durata de dublare a greutății.

de trai al animalului, de talia sa etc. La mamiferele acvatice (balenă), laptele este atît de concentrat, încît el este proiectat ca un jet brînzos în gura puiului, care se apropie înotînd de mamelă.

De felul cum este hrănit sugarul și cum se dezvoltă el ca individ depinde întreaga formare a organismului.

2. PERIOADA COPILĂRIEI se caracterizează printr-un început de independență a puiului sau copilului față de organismul părinților săi. El ajunge să-și găsească hrana în mediul înconjurător, să cîștige o serie de reflexe condiționate prin care să cunoască semnalele favorabile și nefavorabile din jur. Această perioadă este dominată de un dinamism muscular activ, care se realizează prin joc și imitație, două trăsături de cea mai mare importanță pentru desăvîrșirea acestei perioade.

Creierul copilului primește din ce în ce mai multe informații, pe măsura creșterii sale și a prelungirii duratei de veghe din viața lui. Zonele de proiecții senzitive și motoare ale encefalului se dezvoltă mult, se creează asociații multiple și noi, se cîștigă o experiență proprie valoroasă. Paralel cu dezvoltarea emisferelor cerebrale se individualizează și centrii subcorticali care, prin hipofiză, declanșează la un anumit moment secreția de hormoni gonadotropi și prin aceștia apariția pubertății.

Durata copilăriei depinde de mulți factori genetici și externi. Cu cît aceștia din urmă sînt mai agresivi, mai dăunători vieții individuale, cu atît copilăria este mai scurtă. La copil, unde mediul de viață este ferit de griji, copilăria este lungă în comparație cu cea a animalelor sălbatice. La mînz ea reprezintă 2 la sută, la pisică 5 la sută, la lup, arici, iepure, veveriță, marmotă, pîrș, urs, rîs, focă, cerb etc. — între 8—10 la sută, la copil 12 la sută din vîrsta medie a adulților.

Din punct de vedere muscular, copilăria băieților și a fetițelor nu se deosebește prea mult. Ambele sexe își măresc treptat masa musculară și forța ei dinamică. Între sexe există totuși o diferență, cam de 10 la sută, în favoarea băieților — datorită deosebirii lor de talie — care rămîne de aceeași valoare aproape toată viața.

De felul cum copilul își mărește greutatea, cum își întărește forța și viteza mișcărilor musculare, cum își fixează reflexele de apărare și de echilibru, cum își ascute simțurile și cum își dezvoltă inteligența depinde întreaga perioadă următoare, cea a ado-

lescenței, cu pubertatea — prima sa epocă.

3. EPOCA PUBERTĂȚII reprezintă o perioadă din viața individului de un mare zbucium biochimic și psihic. Acum intră în funcțiune, treptat, organele sexuale și corelația lor cu restul glandelor endocrine, care dau individului caracterele sexuale secundare și determină involuția de vîrstă a timusului. Organismul copilului se transformă, ca aspect, într-un adult mai mic. Tulburarea metabolismului, prin acțiunea în special anabolizantă a hormonilor sexuali steroizi și prin apariția în sînge a unor produși catabolici noi, duce la o hiperexcitabilitate cortico-viscerală, care nu rar se manifestă ca o adevărată suferință psihică și fizică, ce influențează negativ aproape toate activitățile tinerilor între 9 și 13 ani — la băieți, 10 și 12 ani — la fete. Starea de melancolie și inactivitate de acum îi deosebește pe acești puberi de fostul copil dinamic, neastîmpăratul de pînă mai ieri.

Durata perioadei de pubertate la animale este, în general, foarte scurtă, de cîteva săptămîni la șoarece și cîteva luni la marile mamifere.

Noi știm azi că apariția pubertății la copil este determinată de starea funcțională a sistemului nervos central. La copiii de azi, pubertatea este cu aproximativ 1 an mai precoce decît la copiii de acum 50 de ani. Mai ales la copiii de la orașe se observă bine acest fenomen. Cantitatea de informații primite de acești copii este incomparabil mai mare decît acum o jumătate de veac. Dezvoltarea corticalității duce la funcționarea mai activă a hipotalamusului și prin el a hipofizei ; de aici, hormoni gonadotropi și pubertatea.

Tulburările endocrine ale epocii pubertății provoacă psihoze, uneori grave, acestor tineri. În general, ei nu cunosc cauzele stărilor neplăcute prin care trec. Școala și viața nu îi ajută prea bine să treacă mai ușor prin frămîntările acestei epoci, poate cea mai grea din drumul de la naștere la adult. Ideea că este rușine să vorbești despre specificul sexului la vîrsta de 10—12 ani credem că este foarte greșită.

De felul cum se străbate această epocă și de aspectul psihic pe care ea îl lasă asupra organismului depinde drumul de curaj, de indiferență sau de delăsare ce îl continuă adolescentul, după ce a scăpat de tulburările psihiosomatice pe care le-a provocat instalarea vieții sexuale.

4. PERIOADA ADOLESCENȚEI marchează începutul independenței tînărului ; el este un nesupus al ordinii de pînă acum, care a fost dictată de părinți sau de școală ; el vrea să fie un independent psihic, așa cum este deja aproape un independent fiziologic. Spiritul de aventură, de curaj și de independență, puse în serviciul celor mai înalte idealuri, sînt apanajul adolescentului proaspăt eliberat de pubertate.

Mai ales în această perioadă se dezvoltă neuniform diferitele funcții ale organismului : forța musculară, masa musculară, capacitatea de antrenament, capacitățile respiratorii, volumul inimii, volumul sistolic, minut-volumul, greutatea corporală etc. În fig. 2 și 3 se pot vedea curbele de variație ale acestor parametri, singurii care ne interesează, deocamdată, în sport.

Dacă se urmăresc, procentual și valoric, diferiții indici amintiți, constatăm, de la început, o deosebire evidentă a acestora în funcție de sex. Valorile mai mici la fete sînt explicate de o talie cu cca 10 la sută mai mică decît la băieți. Dar, în afara deosebirilor paralele între sexe, există și diferențe în felul cum se ajunge la valorile de adult, care pot deosebi sexele. Masa și forța musculară a băieților crește destul de brusc la vîrsta de 13—17 ani, pe cînd la fete această creștere se constată între 16—18 ani. Capacitatea de antrenament a băieților începe la vîrsta de 10—11 ani, pe cînd la fete numai la 16—17 ani (fig. 2).

La băieți, volumul inimii începe să crească de la vîrsta de 12—14 ani, pe cînd la fete numai pe la 17 ani și se constată o mărire a acestuia (fig. 2). O situație asemănătoare se produce în ceea ce privește volumul sistolic și minut-volumul inimii (fig. 3). La băieți, acești indici încep să crească puternic pe la vîrsta de 13 ani, pe cînd la fete creșterea este lentă și continuă pînă la starea de adult. Fenomene identice se constată și în felul cum se măresc capacitățile respiratorii pulmonare (fig. 2), precum și consumul de oxigen (fig. 4).

Din aceste cîteva date, care interesează în special unele funcții și organe implicate în activitatea musculară normală, se constată că între sexe numai media greutății corporale poate merge paralel, în funcție de vîrstă (fig. 3), iar funcțiile care servesc circulația, mai ales cea musculară, diferă ca evoluție la cele două sexe.

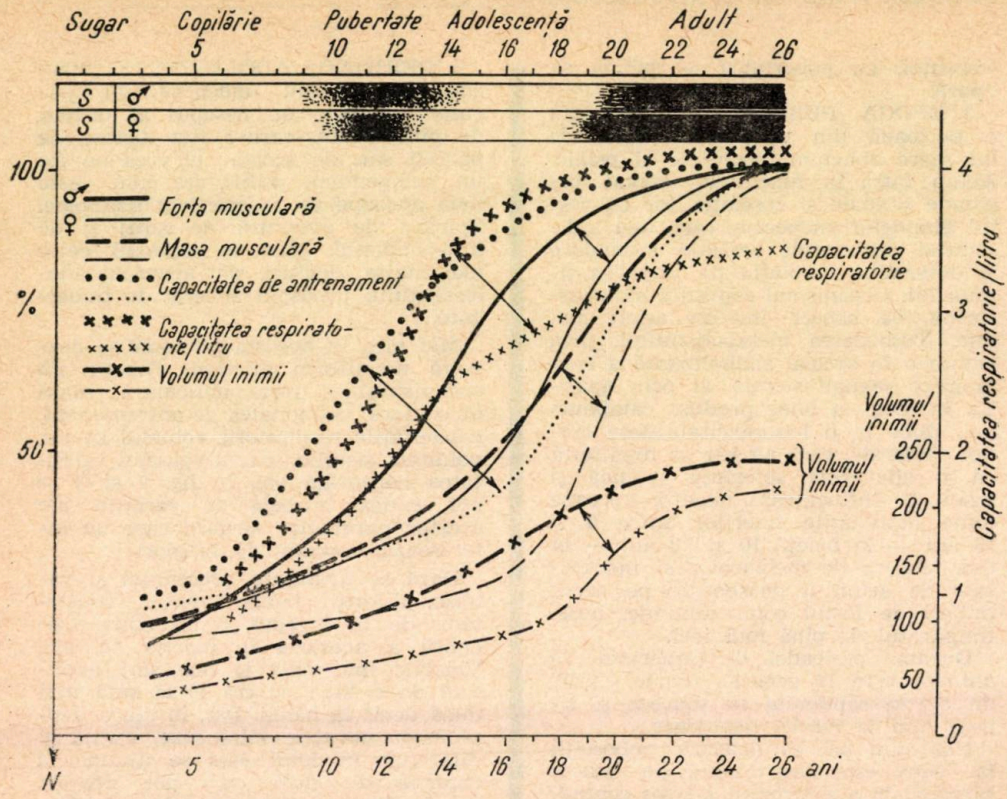


Fig. 2

Variația cîtorva indici funcționali la om în funcție de vîrstă și sex. Pe scara de sus, punctat este reprezentată perioada de pubertate, iar în negru cea de adult. Indicații pe figură.

În funcție de aceste deosebiri organice și funcționale trebuie să solicităm efort muscular la băieți și fete.

Nu trebuie să se uite apoi că în epoca adolescenței, între două sexe, există o deosebire enormă în ceea ce privește stabilitatea psihică. La fete, din cauza ciclurilor periodice, se produc tulburări hormonale și biochimice în sînge, care excită puternic sistemul nervos, provocînd stări de nervozitate, uneori destul de accentuate. În aceste momente de „criză", activitatea motorie a fetelor este puternic negativizată. Factorul psihic poate îmbunătăți această situație, dar niciodată nu o poate înlătura. Abia la vîrsta de vreo 19 ani — la fete și cca 20—21 de ani — la băieți se instalează un echilibru funcțional, care este cel al *adultului*. El se caracterizează, pentru ceea ce ne interesează acum, prin ajungerea la valoarea maximă a masei și forței musculare (nu e un prag limită) și a activității nervoase superioare. Acum, orice act al adultului este judecat și rezolvat în mod optim pentru individ și specie.

În lumea animală, adolescentul poate fi observat mai ales la animalele de turmă și cu deosebire la mascul. Un mascul adult este conducător și „pașă" al haremului. Cerbii tineri, adolescenții, dau tîrcoale femelelor, dar sînt alungați de șef. Ei nu sînt suficient de adulți decît în momentul cînd izbutesc să învingă prin luptă pe conducător. Numai după aceea își pot utiliza funcția de reproducere și de conducere.

Vrem să amintim că și la populațiile aborigene ale Australiei se face o netă separare a adolescentului de adult. Copiii de 13—16 ani, sub supravegherea unor războinici încercați, sînt ținuți în afara tribului și deprinși cu viața grea a vînătorii, a alergării, a salturilor, a luptelor, a dormitului pe stîncă, a suferinței fizice, a privațiunii de hrană etc. După cîțiva ani

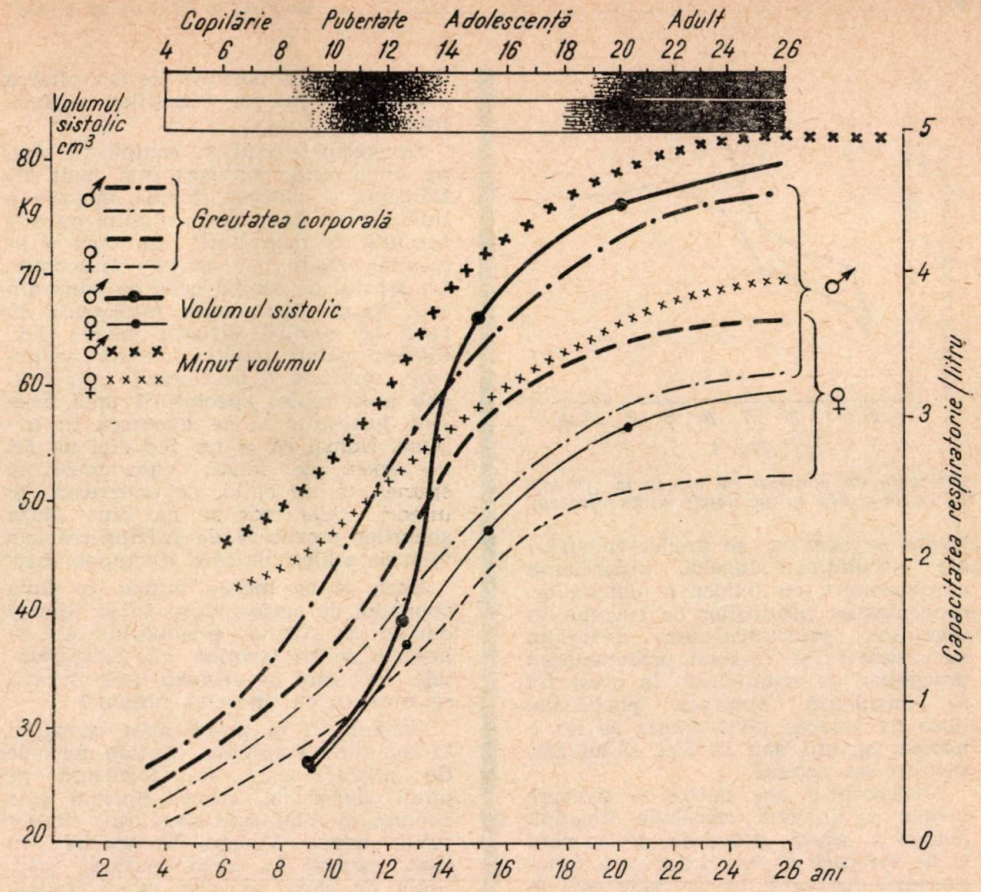


Fig. 3

Variația limitelor de greutate corporală (Barhard) și a unor indici funcționali la om, în funcție de vîrstă și sex. Pe scara de sus, idem ca în fig. 2.

de astfel de „școală", în care timp s-au călit în greutățile vieții, ei depun un fel de probe în fața sfatului bătrînilor ce conduc mersul și destinele tribului. Dacă acești tineri pot ținti bine cu bumerangul, dacă pot sălta peste foc și șanțuri, dacă rezistă fără să scrîșnească la crestături ale pielii etc., atunci bătrînii consideră că sînt bine pregătiți pentru viață și li se dă voie să-și caute soție și să întemeieze o familie. Dar, dacă probele nu sînt suficient de elocvente pentru maturitatea viitorului adult, atunci mai urmează un an sau doi la școala vieții, în afara tribului.

Adolescența noastră de azi e mai lungă decît cea a tinerilor de acum 50 de ani, pe de o parte din cauza avansării pubertății (vezi mai sus), iar pe de alta, din cauza efortului fiziologic mai intens depus de copil pentru a ajunge mai repede la maturitatea sexuală, care întîrzie procesele de maturizare ale adultului cu cca 1—2 ani. Ca urmare, perioada adolescenței este destul de lungă. Ea reprezintă (în afara epocii puberale) aproximativ 10 ani, atît pentru băieți, cît și pentru fete, adică cca 15 la sută din durata medie a vîrstei omului de azi (aproximată la 67 de ani).

În țara noastră, cca 20 la sută din populație este constituită din adolescenți. Ei formează o pătură distinctă, pe care o înglobăm sub numele de *tineret adolescent*. Acesta își are problemele sale specifice, dintre care subliniem pe cea a *sportului*.

La orașe mai ales, tentațiile actuale ale radio-ului, televiziunii, cinematografelor, bibliotecilor sau lecturilor acasă, mașinismului etc. sînt impuse stări de imobilitate de lungă durată;

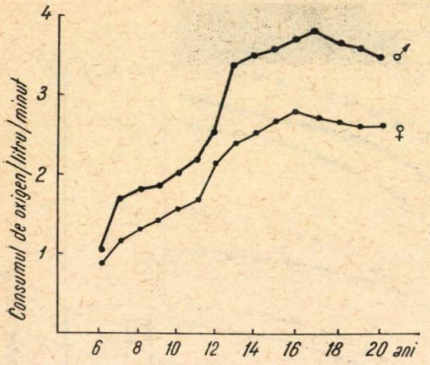


Fig. 4

Diferența de consum de oxigen în funcție de vîrstă și sex (după datele lui Zamfirescu).

legate de acestea, se produc tulburări ale circulației sîngelui, insuficienta aprovizionare cu oxigen a pulmonilor, concentrarea produșilor de excreție în organism, supraîncărcarea creierului cu informații și, în final, predominarea proceselor de catabolism. În acest fel se instalează oboseala, plictiseala, lipsa de interes pentru ceea ce nu e necesar să știi sau să faci, și nu rar, nevroze sau astenii.

Adolescentul are nevoie de mișcare pentru a antrena circulația sîngelui, pentru a ajuta procesele de epurare și de refacere a țesuturilor care funcționează. La sate, nu se pune așa de acut problema nevoii de mișcare, căci acolo însăși locul de viață al tînărului îi impune să facă o serie de mișcări musculare în fiecare zi. Totuși, și acolo nevoia jocurilor de duminică sau a unor activități sportive ritmice devine o cerință din ce în ce mai mare.

La orașe, prima noastră grijă să fie îndepărtarea stării de imobilitate din viața adolescentului și introducerea în viața lui, prin sport, a unei anumite cantități de mișcare, în sens de educație fizică multilaterală, prin care i se asigură circulația sanguină deficitară, epurarea produșilor de catabolism, aprovizionarea celulelor cu materii energetice etc. Mișcarea, în cantitate bine precizată, devine o necesitate de vîrstă, care în plus îl salvează pe adolescent de preocupările erotice și de visele irealizabile ale tinereții. Ca urmare, sportul, sub forma educației fizice individuale și de masă, este o necesitate fiziologică și psihologică a adolescenței. În realizarea acestuia trebuie să ținem seama, în orice moment, de capacitatea fiziologică și de posibilitățile permise de dezvoltarea armonică a tuturor funcțiilor organismului.

Acceptăm sportul de echipă, în care, pe lîngă forță, contează mai mult inteligența și dibăcia (forma motorie a inteligenței). Inteligența omului nu este limitată de dezvoltare, așa cum e limitată masa și forța musculară. La sportul de echipă ceea ce admirăm este tocmai frumusețea inteligentă cu care se rezolvă situații mereu noi. Pentru marele public, această frumusețe constituie o destindere psihică și sub acest aspect spectatorii unui meci sînt justificați să se găsească în tribune. Numai că ei nu fac nici un fel de sport de masă, cum uneori se spune, ci se agită, se enervează și uneori chiar mor pe loc din cauza șocurilor provocate de înfrîngerea sau victoria echipei pe care o simpatizează.

Dacă se va merge numai pe linia sportului de performanță se va ajunge curînd la limita posibilului și cu aceasta se va termina cu performanțele. Dar oare pe această linie trebuie să mergem cu tineretul nostru ?

Credem că în practicarea sportului la adolescenți trebuie căutate formele de mișcare care ne formează pe omul zilelor de mîine. Sportul este chemat să întărească sănătatea tineretului nostru. Vedem, în special în înot, canotaj în grup, patinaj, schi, tenis de cîmp sau de masă, fotbal, handbal, forme de sport în care pot fi antrenați un foarte mare număr de adolescenți, fiecare după constituția sa morfofuncțională, nu pentru a ajunge la performanțe, ci pentru plăcerea mișcării. Dar, considerăm că aceste forme de sport nu pot totuși cuprinde efectiv pe toți tinerii patriei noastre. Sîntem convinși că numai turismul pedestru sau pe bicicletă ar putea constitui o formă a adevăratului sport de masă, în care cel puțin o zi pe săptămînă tînărul își spală organismul de toxinele vieții sedentare, își curăță plămînii de gazele eșapamentelor, își limpezește capul cu frumusețile peisajului proaspăt și mereu înnoit al naturii. Ar fi de dorit ca în programele tuturor școlilor să se introducă în mod deliberativ această formă a sportului de masă. La noi o astfel de preocupare susținută există la vîrsta pionierilor. Expoziția „expedițiilor" de la „Palatul pionierilor" din București arată convingător ce înseamnă turismul, sub motivul unei expediții, pentru dezvoltarea fizică

și intelectuală armonioasă a acestor copii. Dar, în licee, astfel de activități nu se mai continuă ; s-ar putea totuși introduce sub forma excursiilor obligatorii în natură, mai aproape sau mai departe de școală și astfel să se continue ceea ce s-a început ca pionier, sub o formă superioară și mai folositoare pentru procesul de învățămînt. Mă gîndesc că la biologie s-ar putea încadra perfect excursii organizate și subvenționate de școală, care să aibă un anumit obiectiv, să fie folositoare procesului de cunoaștere a naturii reale și să facă parte din însăși conținutul lecțiilor de științe naturale.

gie nervoasă arată că somnul la om este de două feluri : unul superficial, fără vise și altul profund (paradoxal) și întotdeauna cu vise. Cel dintîi nu este reparator ; cel de al doilea este singurul în care se refac funcțiile celulelor obosite ale sistemului nervos.

Contra oboselii, care la adolescenți survine relativ repede, nu există alt remediu decît somnul profund și cu vise. Se observă adesea că adolescenții care trăiesc mai ales în grup, în cămine, în dormitoare comune, sînt obosiți, fără a putea detecta cauza acesteia. Explicația este totuși simplă. În dormitoare, după stingere, unii se mai plimbă, alții vorbesc, fac glume, rîd

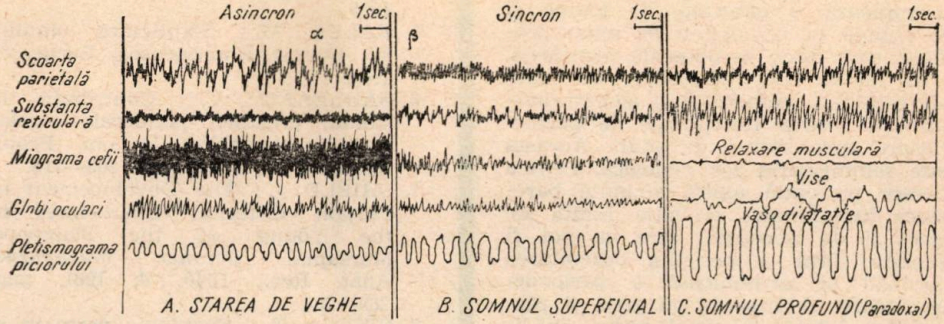


Fig. 5

Schema unor înregistrări de biocurenți la om în stare de : A — veghe ; B — somn superficial; C — somn profund (paradoxal). Numai în somnul profund, cînd este o relaxare completă a musculaturii se produce o puternică vasodilatație periferică și cînd apar visele (indicate de slabele mișcări ale globilor oculari) se poate vorbi de o reparare a celulelor obosite.

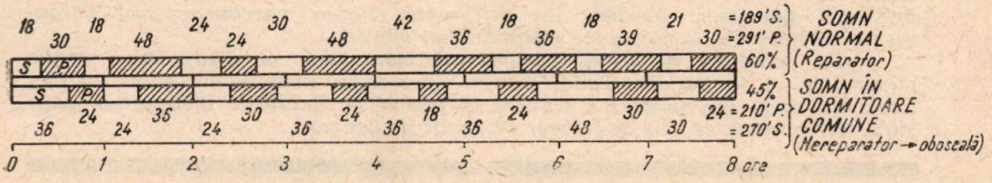


Fig. 6

In perioada de somn de 8 ore a adolescentului se alternează durate neegale de somn superficial (S) și de somn profund (P). Este necesar ca cel puțin 50 la sută din durata totală de somn să fie cel de tip profund pentru a putea spune că somnul a odihnit complet corpul obosit de peste zi. Acest lucru nu se întîmplă întotdeauna în dormitoarele comune, unde din cauza zgomotelor permanente somnul este mai mult superficial ; de aici — odihnă incompletă și, prin însumare, apariția „oboselii nejustificate".

O altă problemă a tineretului, legată de cea a sportului, este problema oboselii și a odihnei. Tînărul adolescent are nevoie de odihnă mai mult decît adultul și mai ales are nevoie de ceea ce numim *somn paradoxal* sau *somn profund.* Ultimele cercetări de fiziologie și prin aceasta fac ca somnul celorlalți să rămînă în forma sa superficială. În mod normal, somnul superficial alternează cu somnul profund (fig. 5). Dar, în cazul nostru, durata totală a somnului profund nu mai este suficientă, chiar dacă tînărul doarme

8 ore în total. Din cauza gălăgiei permanente din dormitoare, somnul este de tip superficial, nereparator și celulele nervoase nu ajung să elimine totalitatea produșilor de catabolism din ziua precedentă, de veghe (fig. 6). Astfel, încetul cu încetul, în ele se acumulează o cantitate de toxine și se ajunge la un deficit de somn profund, care duce la oboseală manifestă.

În lumea vie, perioadele de viață ale copilului, puberului și adolescentului sînt trepte funcționale de perfecționare spre starea de adult. Aceasta este semnificația lor biologică. Pentru fiecare perioadă există anumite baremuri funcționale, anumite limite de efort și de oboseală, care nu pot fi depășite fără a periclita dezvoltarea normală și armonioasă a perioadei următoare. A încadra cu grijă și răspundere întreg tineretul nostru în limitele fiziologice ale fiecărei perioade este o datorie pentru care trebuie să veghem cu toată grija.

BIBLIOGRAFIE

1. BARHARD B. : Fiziologia adolescenței, Ed tineretului, colecția „Lyceum", nr. 42, București, 1968.
2. JOYET-LAVERGNE PH. : Une nuvelle étape dans l'éture phsicochimique de la sexualité, Biol. Med., *35*, *4*, 1935, pag. 1—26.
3. KOMFORT A. : Biologhia starenie (trad. din engleză), Izd. Mir, Moscova, 1967.
4. PARHON I. C. : Biologia vîrstelor, Ed. Academiei R.P.R., București, 1955.
5. RALEA M. : Explicarea omului, Ed. Cartea Românească, București, 1943.
6. SĂHLEANU V. : Contribuții la studiul creșterii ponderale corelative a organelor la om, Probl. Antropol., 4, 1959, pag. 203—218.
7. SHIELD J. : The Developement of Certain External Characteres in the Young of the Macropod Marsupial *Setonix brachyurus*, Anat. Rec., 1940, *4*, 1961, pag. 289—294.
8. STOICA T. : Sexologie normală și patologică, Ed. medicală, București, 1970.
9. TEODORO DE LEO, FOTI LIDIA : Proteine seriche e colesterolo serico ed epatico in ratti neonati Wistar, La ric. Scientif, anno 33, serie 2, parte II—8, *3*, *1*, 1963, pag. 36—42.
10. ZAMFIRESCU R. N. : Capacitatea de efort în raport cu vîrsta și sexul, Fiziologia normală și patologică, București, 1970, *16*, *6*, pag. 481—498.

E. PORA : Aspects biologiques de la période pubertaire et de l'adolescence dans le sport

L'article présenté est une étude valeureuse de l'évolution ontogénétique. On fait des références aux perfectionnements plastiques et fonctionnels qui paraissent pendant les différentes étapes parcourues par l'organisme humain dès la naissance jusqu'à l'état adulte.

On passe en revue les périodes de nourrisson et d'enfance, l'époque pubertaire et la période d'adolescence, avec leurs principales notes distinctives, qui sont interprétées à travers le prisme de l'activité d'éducation physique et sportive, en vue de former l'homme de l'avenir.

E. PORA : Biological aspects of Puberty and Adolescence in sports

The article carries an outstanding study of the ontogenetical evolution, with references to the plastic and functional developments occurring in the different stages reached by the human body from brith to the adult state.

The author reviews the period of suckling, childhood, puberty and adolescence, each with its striking features and examines them in the light of physical education and sports with a view to moulding the man of the future.

FOLOSIREA EXERCIŢIILOR DE GIMNASTICĂ LA APARATE DE CĂTRE SĂRITORII CU PRĂJINA

Prof. GHEORGHE FODOREANU
Clubul sportiv şcolar — Bucureşti

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Actuala săritură cu prăjina repreznită un spectaculos recital atletic. Realizarea săriturii cere atletului calităţi fizice deosebite, dispuse într-o interdependenţă armonioasă în care pregătirea de gimnastică a atletului, sub multiplele ei forme de manifestare, ocupă unul dintre primele locuri.

Într-un articol recent, antrenorul **John Hendershott** (S.U.A.) caracterizează tipul ideal de săritor în felul următor : **„Trebuie să fie iute, destul de înalt şi gimnast tot atît cît este şi atlet"**, iar **Dimităr Iliev** (Bulgaria) afirmă că unul dintre secretele performanţei la săritura cu prăjina este : **„Dezvoltarea intensă a musculaturii scapulohumerale pentru deplina dirijare a corpului în aer"**. Anul trecut, antrenorul american **K. Shannonn,** prezentînd ciclul anual de antrenament al săritorilor cu prăjina americani, a accentuat importanţa antrenamentelor de gimnastică. Exemplificarea prin filme a fost edificatoare. Prăjiniştii stăpînesc o gamă largă de exerciţii deosebit de dificile, ceea ce demonstrează că-şi rezervă o mare parte antrenamentelor pentru pregătirea specială de gimnastică.

Aceste păreri converg spre concluzia că performanţa mare nu se poate obţine fără o pregătire multilaterală, în care gimnastica la aparate îşi are locul ei bine definit.

Astfel, pentru etapa pregătitoare a anului competiţional 1970, am folosit în cadrul antrenamentelor mai multe mijloace, pe care la prezentăm în continuare.

1. Probele atletice folosite complementar : alergarea de viteză, săritura în lungime şi alergarea de garduri.

Au fost folosite integral aceste probe atletice, exerciţii din metodica învăţării sau exerciţii speciale pentru probele respective(rezolvarea unor sarcini de antrenament propuse).

2. Exerciţiile de gimnastică le-am folosit ca mijloc principal pentru dezvoltarea forţei, îndemînării şi simţului de orientare în spaţiu.

3. Polisăriturile executate în condiţii variate de dificultate (la deal, la vale, pe trepte, în zăpadă, cu diferite îngreuieri).

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1971, pag. 13

Acestea, împreună cu probele atletice, au rezolvat pregătirea de forță și viteză a trenului inferior.

4. Exercițiile cu haltere au fost folosite mai puțin. Din poziția : culcat pe spate, s-au executat exerciții cu îngreuiere maximă, iar din alte poziții s-au făcut exerciții cu îngreuiere (pînă la 30—50 kg). Avem o reținere pentru lucrul cu încărcături mari, de teama traumatismelor ce pot apărea în regiunea lombară și așa solicitată de proba însăși.

5. Jocuri sportive — baschet, fotbal.

În cele ce urmează ne vom referi la unele aspecte ale folosirii exercițiilor de gimnastică la aparate, în cadrul antrenamentului săritorului. Aceste exerciții prezintă o serie de avantaje care le măresc sfera de aplicabilitate în pregătirea prăjinistului :

a. numărul mare de elemente oferă posibilitatea unei gradări corespunzătoare a dificultății exercițiilor ;

b. se dezvoltă concomitent forța, îndemînarea, coordonarea în spațiu, mobilitatea ;

c. forța se dezvoltă ca urmare a executării elementelor de gimnastică, prin lucrul cu greutatea propriului corp, ceea ce pentru săritura cu prăjina este esențial ;

d. se pot executa exerciții din poziții puțin obișnuite, asemănătoare celor din tehnica săriturii ;

e. se dezvoltă simțul de orientare în spațiu, curajul, îndrăzneala pentru încercarea unor noi exerciții sau elemente.

Avantajele sînt evidente ; efectele folosirii exercițiilor de gimnastică sportivă în pregătirea atletului sînt multiple. Ele se adresează atît calităților fizice, cît și unor calități psihologice, indispensabile unui bun săritor. În continuare, am sistematizat principalele elemente de gimnastică întrebuințate, pe aparate, în cadrul antrenamentelor.

EXERCIȚII LA SOL

Sînt indispensabile fiecărui antrenament de gimnastică. Prin ele se realizează încălzirea generală a musculaturii organismului, iar unele dintre ele, cele mai dificile, pot fi incluse în sarcinile antrenamentului. Executarea lor solicită execuție rapidă, viteză de reacție, îndrăzneală, curaj.

Se pot folosi următoarele exerciții :

— rostogoliri înainte și înapoi ;
— rostogoliri înapoi, cu trecere în stînd pe mîini ;
— roata laterală ;
— răsturnare prin stînd pe mîini (flic-flac) ;
— îndreptare de pe cap ;
— stînd pe mîini, mers în stînd pe mîini ;
— sărituri la trambulina elastică ;
— săritura peștelui, peste ladă ;
— salt înainte și înapoi ;
— săritura prin stînd pe mîini.

Exerciții de forță executate la sol :

— flotări ;
— exerciții cu partener ;
— „briceagul" ;
— exerciții cu autorezistență.

EXERCIȚII LA INELE

Acestea presupun o solicitare de forță mai mare. Pregătesc centura scapulohumerală pentru rezolvarea cerințelor de forță și tehnică ale probei de săritură cu prăjina.

Se pot folosi exercițiile :

— balans, în atîrnat ;
— îndreptare înapoi, în sprijin ;
— urcare prin bici-balans ;
— planșe înainte — înapoi ;

— roată înainte, din spirijin ;
— stînd pe mîini (inele joase sau cu ajutor) ;
— salt înapoi.

Exerciții de forță executate la inele :

— tracțiuni ;
— tragere în stînd pe mîini ;
— răsturnări ;
— trecere prin planșe ;
— trecere prin sprijin lateral.

EXERCIȚII LA PARALELE

Dezvoltă simțul echilibrului și, în general, un anumit simț al greutății corpului în mișcare. Apelează, prin elementele sale, la curajul și îndrăzneala sportivilor în fața unor senzații de mișcare necunoscute.

Pot fi utilizate exercițiile :

— balans ;
— stînd pe omoplați ;
— rostogolire înainte, în sprijin depărtat ;
— balans înainte și ieșire prin balans înapoi ;
— „cilindrul" ;
— coborîre prin răsturnare prin stînd pe mîini, la capătul paralelelor ;
— stînd pe mîini ;
— ieșire prin balans înainte și întoarcere 180° ;
— urcare prin subbalansare.

Exerciții de forță executate la paralele :

— flotări ;
— flotări cu balans ;
— mers alternativ pe paralele ;
— mers cu sărituri pe paralele ;
— flotări în stînd pe mîini la paralele portabile.

EXERCIȚII LA BARĂ

Aparat de bază al pregătirii prăjinistului, bara solicită stăpînirea greutății corpului și coordonarea mișcării lui în aer, prin angrenarea în activitate a tuturor grupelor musculare, precum și prin valorificarea balansului corpului. Solicitările elementelor exercițiilor la bară se suprapun, în mare parte, solicitărilor multiple ale săriturii cu prăjina.

Dintre exercițiile care se pot folosi, amintim :

— luarea elanului, întoarcere la balans înainte cu 180° ;
— urcare în sprijin călare ;
— roată înainte, înapoi ;
— urcare prin îndreptare, roată înapoi ;
— săritură la bară și urcare prin răsturnare ;
— balans înainte prin stînd pe mîini (priză de jos) ;
— urcare înapoi, în sprijin, urmată de roată înapoi pe abdomen.

Exerciții de forță la bară :

— tracțiuni la bară ;
— urcare în forță ;
— răsturnări.

Exerciții de forță executate la frînghie :

— cățărare (simplă, în echer, răsturnat, alternativ, în salturi) ;
— răsturnări(de pe loc, legate, din viteză).

Primele antrenamente de gimnastică trebuie să aibă un pronunțat caracter de adaptare. Se vor executa elementele de bază de lucru la fiecare aparat. Este bine ca în primele antrenamente să se ia contact cu toate aparatele de gimnastică. După 2—3 antrenamente se vor reliefa, la fiecare sportiv, preferințele pentru un aparat sau altul, precum și curajul în fața abordării unui element nou. Toate acestea vor stabili nivelul de pregătire a colectivului, în funcție de care se vor stabili sarcinile și obiectivele antrenamentului de gimnastică, se vor alege mijloacele, eventual diferențiat pe grupe de sportivi.

În cadrul acestor antrenamente trebuie respectate unele indicații :

— fiecare antrenament va conține elemente executate la sol și sărituri la trambulina elastică ;

— nu se va lucra la mai mult de două aparate în cadrul unui antrenament și niciodată inelele și bara împreună, deoarece este necesară menajarea integrității palmelor și așa destul de solicitate de proba însăși ;

— la fiecare aparat se va avea în vedere gradarea elementelor de la ușor la greu și de la cunoscut la necunoscut.

Dăm mai jos cîteva planuri de antrenament efectuate de grupa noastră în etapa pregătitoare a anului trecut, luate la anumite intervale de timp.

ANTRENAMENT (I)

Data : 10 noiembrie 1969.
Efectiv : 8 sportivi.
Locul : Sala „Ștrandul Tineretului".
Sarcini : acomodare cu aparatele de gimnastică.
Durata : 120 de minute.

EXERCIȚII

— Alergare ușoară ;
— gimnastică de încălzire la sol.

Exerciții la sol :

— rostogoliri înainte, înapoi ;
— stînd pe mîini cu rostogoliri înainte ;
— stînd pe mîini și cădere pe spate.

Exerciții la trambulină :

— sărituri peste cal ;
— săritura peștelui peste ladă.

Exerciții la paralele :

— balans pe brațe și balans în sprijin ;
— stînd pe omoplați ;
— ieșire prin balans înapoi.

Exerciții la bară :

— balans ;
— urcare în sprijin călare, prin îndreptare ;
— roată călare înainte, înapoi.

Exerciții de forță (circuit) :

— 4 × 8 tracțiuni, 8 briceag, 8 răsturnări la scara fixă, 8 flotări la paralele.

Lupte : 20 de minute.

ANTRENAMENT (II)

Data : 5 ianuarie 1970.
Efectiv : 3 sportivi.
Locul : Sala de gimnastică din Oradea.
Sarcini: exerciții la trambulină;
— salt înapoi (repetare) ;
— exerciții la paralele — stînd pe mîini (învățare).
Durata : 100 de minute.

EXERCIȚII

— Alergare ușoară ;
— exerciții de gimnastică la sol.

Exerciții la trambulină :

— săritura peștelui ;
— săritura prin stînd pe mîini peste ladă ;
— salt înapoi (cu ajutor, în condiții ușurate și execuție liberă).

Exerciții la inele :

— îndreptare înapoi, în sprijin ;
— roată înainte, în sprijin.

Exerciții la paralele :

— stînd pe omoplați ;
— stînd pe mîini (paralele portabile, paralele joase) ;
— balans înainte și ieșire prin balans înapoi.

Exerciții de forță (circuit) :

— 4 × 12 tracțiuni, 8 răsturnări, 4 urcări la inele, în forță, 15 briceag, 15 flotări.

ANTRENAMENT (III)

Data : 2 aprilie 1970.

Efectiv : 8 sportivi.

Locul : Sala „Ștrandul Tineretului".

Sarcini : exerciții la bară — plecare în gigantică ; exerciții la paralele — stînd pe mîini (perfecționare).

Durata : 120 de minute.

EXERCIȚII

— Alergare ușoară ;
— lupte — 10 minute.

Exerciții la trambulină :

— săritura peștelui peste ladă (lada din ce în ce mai înaltă) ;
— salt înainte.

Exerciții la bară :

— urcare prin îndreptare ;
— urcare înapoi, în sprijin ;
— urcare prin răsturnare, cu elan ;
— balans înainte în stînd pe mîini (priza de jos).

Exerciții la paralele:

— cilindrul ;
— ieșire prin balans înainte, cu întoarcere 180° ;
— stînd pe mîini.

Exerciții de forță (circuit) :

— 2 × (serii contra cronometru) — urcare pe frînghie, 10 tracțiuni, 15 briceag, 10 flotări.

Normele de control, necesare pentru verificarea nivelului inițial de pregătire a sportivilor sau a progresului înregistrat de aceștia într-un anumit interval de timp, se pot stabili pe baza a două criterii :

— după numărul de elemente de gimnastică cunoscute la un moment dat sau însușite într-un interval de timp ;

— după corectitudinea execuției și, mai ales, după un anumit simț al mișcării, asemănător unei stăpîniri „relaxate" a exercițiului.

Antrenamentul de gimnastică creează premise favorabile abordării cu eficacitate a elementelor dificile de tehnică a săriturii cu prăjina.

Folosind gimnastica sportivă ca mijloc de pregătire a săritorului cu prăjina, am realizat un progres în ceea ce privește performanța atletică și, mai ales, după primul an, am realizat o platformă de pregătire de pe care anul următor apare plin de făgăduințe „atletice".

Considerăm că orientarea pregătirii săritorului cu prăjina și spre folosirea elementelor din gimnastica sportivă vine în întîmpinarea marilor performanțe promise și deja obținute cu Cata-Poole-uri.

BIBLIOGRAFIE

DUNGACIU P., MAGDA S. : Exerciții pregătitoare pentru gimnastica sportivă, Ed. C.N.E.F.S., București, 1970.

GHIȘOIU GH., MUSZI AL. : Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S., București, 1962.

KLIMENKO V. : Gimnastica în ajutorul atletului, Sportul peste hotare, nr. 35, 1967, pag. 77.

VIȘNEVSKI E. A. : Bazele tehnicii săriturilor acrobatice, Sportul peste hotare, nr. 35, 1967, pag. 81.

*** : Gimnastica sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1966.

GH. FODOREANU : Utilisation des exercices de gymnastique aux engins par les sauteurs à la perche.

La préparation des sauteurs à la perche doit contenir de nombreux exercices de gymnastique.

Dans cet article, l'auteur présente la manière dont il faut utiliser les exercices de gymnastique aux engins par les perchistes. Sont présentés des exercices au sol, aux anneaux, aux barres parallèles et à la poutre.

On recommande en même temps des sauts au tremplin élastique à tous les entraînements.

L'auteur présente trois leçons d'entraînement déroulées dans des conditions et des lieux différents.

GH. FODOREANU : Pole-vault Jumpers Should Make Gymnastics

It is a vital imperative for pole-vault jumpers to have as many gymnastics drills as possible within their training.

The author proposes a number of drills on the ground, parallel bars. bars, etc., and also at the elastic jumping board.

The author also gives practical examples of training under different conditions and in different places.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. GHEORGHE MITRA
Liceul „Gheorghe Lazăr" — București
Prof. ALEXANDRU MOGOȘ
Secția propagandă C.N.E.F.S.

EXERCIȚII CLASICE SAU MODERNE?*)

Dorim să prezentăm opinia noastră privind criteriile ce trebuie avute în vedere cînd urmărim să modernizăm conținutul educației fizice, selecționînd și triind elementele specifice în raport de necesitățile procesului de învățămînt și armonizîndu-le cu cerințele actuale și de perspectivă ale activităților sociale, cu funcția socială a învățămîntului. În prezent, problema este mult discutată și avem datoria să-i găsim cea mai bună rezolvare.

Este evident că, pentru rezolvarea obiectivelor sale, educația fizică, ca activitate inclusă în planurile de învățămînt, nu poate să rețină decît o parte din impresionantul bagaj de mijloace specifice domeniului (peste 35 de ramuri sportive, gimnastica de bază — cu ramurile ei, jocurile de mișcare etc.).

În lecțiile de educație fizică profesorul operează cu un număr mai restrîns de mijloace, cu cele care, în condițiile organizării procesului de învățămînt și ale țelurilor urmărite, se dovedesc a fi utile și eficiente în efortul de continuă perfecționare motrică a tînărului școlar.

Se pune întrebarea: care sînt criteriile — elementele de referire — în baza cărora putem face această triere? O dată precizate aceste criterii, putem trece la selecționarea principalelor grupe de exerciții, la formularea concretă a cerințelor instructiv-educative diferențiate de la clasă la clasă, de la un grad și ciclu de învățămînt la altul, ceea ce poate reprezenta elemente de sprijin, de mare importanță, în definitivarea conținutului programelor școlare.

Inventarierea soluțiilor propuse în legătură cu perfecționarea activității de educație fizică ne obligă să situăm pe un prim plan pe cele ce prevăd modernizarea educației fizice școlare prin promovarea, cu prioritate, în conținutul lecțiilor a mijloacelor specifice sportului, care prevede realizarea

* Reflecții și observații pe marginea unor aspecte privind modernizarea conținutului educației fizice.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1971, pag. 19

obiectivelor educației fizice într-o viziune modernă, asigurînd în primul rînd educația fizică *a elevilor. În felul acesta s-ar renunța, încă din primele clase, la mijloacele tradiționale ale educației fizice care sînt neatractive, depășite, fără rezonanțe afective și insuficient susținute de anumite motivații în rîndurile tineretului, în avantajul unor mijloace mai moderne, oferite de ramurile sportive, mai atractive, cunoscute de elevi prin intermediul competițiilor sportive, al televiziunii și pentru care ei manifestă interes. Deci, firesc ar fi ca școala să ajute elevii să-și însușească în cadrul lecțiilor de educație fizică una sau mai multe ramuri sportive, realizîndu-se astfel obiectivele educației fizice școlare și, mai ales, posibilitatea ca după terminarea școlii aceștia să practice ramura sportivă respectivă în scop recreativ și pentru păstrarea capacității de muncă. Procedînd astfel, se consideră că predarea se va ridica și la această materie la cerințele contemporane și obiectivele fixate, soluțiile și mijloacele alese fiind moderne.*

La prima vedere, acest mod de soluționare a problemei pare just și convingător motivat.

O analiză atentă și mai aprofundată a problemei optimizării educației fizice școlare, a integrării și armonizării obiectivelor sale cu cerințele activității practice, cu misiunea socială încredințată școlii, conduce însă spre alte concluzii, spre alte soluții, mult mai adecvate. Asupra lor vrem să insistăm în cele ce urmează și să scoatem în evidență criterii obiective, pe baza cărora credem că trebuie concepută optimizarea procesului de instruire și selecționare a mijloacelor cu care se va opera.

1. Principalul criteriu în baza căruia o parte dintre mijloacele specifice educației fizice și sportului le putem aprecia ca esențiale și, în consecință, le vom menține pentru a opera cu ele în procesul instructiv-educativ, iar pe altele nu, îl constituie utilitatea și eficiența acestora.

Selecționarea mijloacelor trebuie făcută ținînd seama de nevoile învățămîntului, reținîndu-le numai pe cele ce pot servi cel mai bine la realizarea obiectivelor urmărite, fără a ne lăsa prea mult influențați de modernitatea unora, de „priza" pe care o au în rîndurile tineretului.

În condițiile existente în școlile din țara noastră (înzestrarea materială, numărul de ore prevăzute în planul de învățămînt, efectivele claselor etc.), constatăm că unele dintre mijloacele educației fizice, deși moderne, se dovedesc ineficace pentru realizarea obiectivelor urmărite, posibilitățile de folosire a lor în conținutul lecțiilor și de prevedere mai exactă a influențelor scontate fiind mult limitate.

Exemple de asemenea mijloace sînt numeroase, unele avînd caracter general, iar altele limitat, în funcție de condițiile școlii respective. Astfel, exercițiile la aparate din gimnastica sportivă, aruncarea greutății, procedeele tehnice din jocurile sportive și altele, de cele mai multe ori, datorită înzestrării materiale slabe și deci a unor posibilități reduse de instruire și organizare a colectivului de elevi, se predau irosindu-se mult timp și fără a se obține rezultate, nici pe linia formării unor deprinderi motrice și nici în domeniul dezvoltării calităților fizice. Această situație se datorează numărului de repetări extrem de redus ce poate fi realizat de elevi într-o oră. De-a lungul activității noastre am înregistrat numeroase situații în care timpul efectiv de lucru al unui elev în lecție a fost foarte redus (1—3 minute), tocmai datorită insistențelor unor profesori de a preda procedee tehnice în condițiile unui colectiv eterogen ca pregătire și, mai ales, ale unei insuficiente înzestrări materiale. Practica a dovedit din plin că folosirea procedeelor tehnice, mai ales cele din jocurile sportive, avînd ca dominantă numai însușirea și perfecționarea lor, fără a urmări și dezvoltarea calităților motrice (chiar cu ajutorul lor) sau a unor forme de manifestare a acestora, are drept efect pierderea timpului și nerealizarea obiectivelor educației fizice școlare. Sînt cunoscute dificultățile de ordin metodic și organizatoric ce se ivesc în timpul procesului de instruire a elevilor din unitățile specializate pentru sportul de performanță, unde se lucrează cu un număr destul de mic de tineri selec-

ționați (10—15) și în condiții materiale mai bune. Acestea cresc enorm în cazul unor colective eterogene ca pregătire și care însumează 35—40 de elevi.

Iată deci că, deși plac, sînt „moderne", asemenea mijloace folosite în exclusivitate și în condiții neadecvate nu pot fi utile, eficiente, pentru pregătirea fizică generală a elevilor, deoarece nu se poate beneficia decît în mică măsură de efectele lor. Prin cele afirmate mai sus nu excludem posibilitatea utilizării mijloacelor proprii unor ramuri de sport. Mai mult, considerăm că prezența unor elemente specifice sportului în lecția de educație fizică reprezintă o notă de modernitate. Sportul însă nu se poate substitui obiectivelor educației fizice școlare, dar poate pune la dispoziția profesorilor o serie de mijloace și modalități specifice care vor contribui la sporirea eficienței lecției de educație fizică.

Nu se poate contesta valoarea elementului de întrecere, experiența din domeniul sportului referitoare la dinamica efortului, la dezvoltarea calităților motrice, experiență ce trebuie adoptată și aplicată în practica predării educației fizice.

2. Al doilea criteriu (avînd multe elemente comune cu primul), care trebuie avut în vedere — după părerea noastră — la selecționarea mijloacelor, deoarece orientează întregul proces de învățămînt, solicită școlii (deci și obiectului nostru) să-și conjuge activitatea cu necesitățile impuse de viața socială, cu cerințele activităților productive.

Cunoștințele, priceperile și deprinderile dobîndite de elevi la obiectele studiate (și în cadrul celorlalte activități organizate la nivelul școlii) trebuie să aibă o valoare practică, să-și găsească aplicare concretă în condițiile activităților productive, în tehnicile impuse de îndeplinirea diferitelor profesii pe care absolvenții le vor îmbrățișa.

Analizînd din acest punct de vedere conținutul obiectelor de învățămînt, vom ajunge la concluzia că în majoritatea cazurilor acesta orientează activitatea elevilor spre însușirea unor sisteme de cunoștințe, priceperi și deprinderi cu evidentă valoare practică (matematica, fizica, chimia, biologia, limbile străine, desenul, muzica etc.), unele dintre ele găsindu-și corespondente concrete în diferite profesii.

Spre deosebire de acestea, cunoștințele și deprinderile dobîndite la educație fizică interesează nu atît pentru aplicarea lor strictă, în unul sau altul dintre domeniile activității productive, cît, mai ales, pentru valoarea lor formativă, pentru contribuția lor la opera de împlinire corectă și multilaterală a personalității, interesează mai ales pentru influența pe care o pot exercita în creșterea și păstrarea capacității de muncă. Sportul (apropo de „integrarea socială" a obiectului de învățămînt) nu este o profesie ; el trebuie considerat tot ca un element valoros pus în slujba acțiunii de creștere și păstrare a capacității de muncă.

Iată-ne — informați din punct de vedere teoretic cu elementele de sprijin necesare — puși în situația de a alege unele mijloace ale educației fizice pentru a le preda, avînd în vedere nu valoarea (scopul) lor în sine, ci aportul lor la dezvoltarea capacității de muncă, la perfecționarea calităților motrice. De asemenea, sîntem în situația de a propune și motiva elevilor utilitatea învățării anumitor exerciții, însușirii anumitor deprinderi și priceperi, de care să ne servim noi, educatorii, iar în timpul liber — elevii, pentru organizarea acțiunii comune de a da viață imperativelor majore formulate de societate privind pregătirea și educarea elevilor, imperative care la educație fizică se concretizează, în primul rînd, în : sănătate, dezvoltare fizică corectă, capacitate de muncă ; iată-ne în situația de a stabili și sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice (minimal) necesar a fi însușit de viitorii absolvenți ai învățămîntului de cultură generală și de care ei au nevoie pentru a păși în viață bine înarmați, pentru a continua ei înșiși acțiunea socială ce urmărește ca cetățenii patriei noastre să fie armonios dezvoltați, sănătoși, viguroși, cu o bună capacitate de muncă.

Ce vom alege? Ce vom propune elevilor să învețe în cele două (sau trei) ore săptămînale și în condițiile de lucru cunoscute pentru a obține rezultate cît mai valoroase în acțiunea de pregătire fizică generală a lor?

3. În acest cadru general (care nu poate fi neglijat chiar dacă nu satisface deplin dorințele elevilor și exigențele noastre), plăcutul, ineditul, atractivul, modernul nu pot prima, fiind obligați să avem în vedere, în primul rînd, elementele cărora în mod obiectiv (măsurabil și controlabil) le putem atribui calitatea de a fi eficiente *în procesul educațional, precum și calitatea* de a fi utile, *cu valoare practică, în condițiile activității productive. Acestor elemente, ale căror influențe pot fi precis determinate, „contabilizînd", dacă este posibil — cantitativ și calitativ — valoarea lor, efectele scontate, li se pot deci prevedea atît avantajele, cît și eventualele neajunsuri și riscuri (se cunoaște că în prezent și în acțiunea educațională se bucură de mult credit concepția în baza căreia aprecierea valorii și eficienței soluțiilor, mijloacelor și procedeelor propuse pentru a fi promovate în procesul instructiv-educativ, trebuie făcută pe baza unor criterii cît mai științifice, pe baza unor metode și calcule matematice).*

Valoarea rezultatelor scontate la educație fizică (pe planurile de preocupări impuse de realizarea obiectivelor acesteia), prin utilizarea unor mijloace și soluții trebuie să fie previzibil determinată de la o etapă la altă etapă (clasă la clasă), în raport cu cerințele și posibilitățile vîrstei elevilor și, pe cît posibil, controlabilă. Determinarea și controlarea, pe baza unor investigații și criterii precise, a valorii instructiv-educative a soluțiilor propuse pentru atingerea unor obiective *reprezintă o notă definitorie modernă în organizarea procesului educațional. Și cu aceasta am enunțat și cel de al treilea criteriu, esențial în acțiunea de alegere a mijloacelor.*

Firesc este, deci, să cîntărim, prin prisma acestor criterii, eficiența mijloacelor educației fizice, a celor clasice și a celor oferite de ramurile sportive (să ne referim doar la această grupare a lor).

Considerăm că a face o opțiune categorică (exerciții clasice sau moderne) ar reprezenta un punct de vedere total eronat, deoarece fiecare dintre aceste mijloace, raportate la criteriile de mai sus, pot fi utile realizării obiectivelor propuse. Întrucît în ultimul timp se opiniază pentru acordarea unui credit mai mare (mergîndu-se pînă la exclusivitate) mijloacelor specifice sportului, vom încerca să arătăm în special valoarea exercițiilor clasice care, după părerea noastră, pot avea cu precădere cîștig de cauză în școala generală.

Exercițiile clasice, tradiționale, formative, de pregătire fizică generală (denumiri sub care ele sînt cunoscute) au avantajul că organizează actul motric în mod analitic, cu posibilități de dirijare precisă a influențelor, în raport cu particularitățile funcționale ale fiecărui segment de articulație și ale principalelor organe, aparate și funcții ce susțin activitatea motrică. Mișcarea, din cadrul așa-ziselor mijloace moderne, în special cea pe care o întîlnim în jocurile sportive, are, în general, un caracter global de sinteză. Ea nu permite profesorului să stabilească analitic și precis influențele, să dozeze exact valoarea lor (atît cantitativă, cît și calitativă). Aceste posibilități sînt evidente în cazul exercițiilor clasice (analitice).

De altfel, într-o organizare mai modernă, exercițiile clasice sînt tot mai larg folosite, fiind propuse ca soluții moderne, eficiente, pentru dezvoltarea calităților motrice, atît la nivelul pregătirii sportivilor, cît și la nivelul pregătirii cetățenilor în cadrul așa-ziselor metode și procedee moderne de pregătire fizică, în acțiuni organizate în mod dirijat sau independente. „Culturismul", „circuitul" (în bună măsură și metodele pentru dezvoltarea forței — izometria, de exemplu) nu fac altceva decît să actualizeze în sisteme și forme de organizare moderne, mai științific concepute, valoarea exercițiilor clasice, folosindu-se o aparatură nepretențioasă.

Dar, să întărim argumentele teoretice și cu unele exemple. Se știe că alergarea constituie un mijloc eficace pentru dezvoltarea și perfecționarea rezistenței. Se pune întrebarea dacă alergarea, prezentă în majoritatea jocu-

rilor sportive, constituie un mijloc controlabil — deci eficient — pentru dezvoltarea rezistenței elevilor și dacă poate fi folosită la toate clasele. Considerăm că nu. Nu întîlnim frecvent elevi care în timpul jocului (de handbal, spre exemplu) nu se deplasează din zona porții sau consumă o mare cantitate de energie fiind prezenți pe tot terenul ? Atunci, concluzia firească: la anumite vîrste, cînd este necesar să lucrăm dirijat pentru dezvoltarea rezistenței, solicitînd rațional organismul pentru a obține rezultatele scontate și pentru a preîntîmpina efectele nocive (principiul valabil pentru clasele mici și la vîrsta pubertară), nu este recomadabil și nici eficient să folosim acest gen de alergare, ci alergarea din grupa exercițiilor gimnasticii de bază, care se efectuează sub controlul profesorului, în ritmul și pe distanțele stabilite de acesta, fără a contracta mari datorii de oxigen. Chiar dacă acest gen de alergare este neatractiv, el prezintă avantajul că înarmează profesorul cu suficiente elemente capabile să confere exercițiului respectiv atributele unui mijloc educațional modern — influențe previzibile, volum și intensitate ale căror valori pot fi precis stabilite și dozate, efecte controlabile etc.

Cu cel de al doilea exemplu dorim să evidențiem care dintre mijloacele educației fizice, clasice sau moderne, se pretează, în condițiile societății noastre, pentru organizarea rațională a activității independente, în scopul conservării stării de sănătate și a capacității de muncă, obiectiv major al educației fizice contemporane.

Apreciem că, în condițiile societății moderne, beneficiara avantajelor civilizației și tehnicii contemporane, este dificil de realizat (pentru întreaga masă a populației) activități recreative independente, care solicită parteneri și adversari, baze sportive apropiate de locuințe, sincronizarea programelor de activitate etc. Pentru a combate efectele nocive cauzate de lipsa de mișcare, de solicitarea exagerată unilaterală, ca și de alți factori, este necesar ca activitatea independentă să se realizeze zilnic. Este evident că acest gen de activitate se poate realiza numai la domiciliu, deci cu exerciții analitice. Pentru efectuarea ei, viitorii cetățeni trebuie înarmați cu cunoștințele, priceperile și deprinderile necesare pentru a fi în măsură să-și aleagă singuri exercițiile și să dozeze precis influențele lor, efortul la care își supun organismul. Trebuie să se ocupe școala de aceste probleme ? Sigur că da.

Iată deci întărite, prin elemente mai concrete, argumentele care pledează pentru utilizarea unor criterii obiective, logice, în reevaluarea elementelor de conținut ale educației fizice, în scopul optimizării ei. Fără a minimaliza valoarea educativă a elementelor specifice sportului, preponderența acestora la clasele mari, subliniem caracterul limitat al acestora, ineficacitatea și neajunsurile cauzate de folosirea unilaterală a mijloacelor educației fizice (mai ales la anumite vîrste și clase) ; subliniem potențialul insuficient valorificat al unor mijloace clasice, tendințele actuale de a valorifica aceste mijloace în forme și procedee de organizare moderne, care le conferă precizie și exactitate, făcîndu-le mai eficiente în acțiunea de dezvoltare a capacității de muncă a omului modern.

NOTA REDACȚIEI : *Publicăm acest interesant articol, într-o problemă amplu dezbătută în paginile revistei noastre, nu fără a ne exprima unele rezerve față de unele concluzii trase de autori din stări de lucruri temporare (gradul de dotare a unor școli cu cele necesare, ca și perspectivele asigurării bazei materiale necesare practicării educației fizice și sportului de către populația societății moderne).*

GH. MITRA, AL. MOGOȘ : Exercices classiques ou modernes ?

Les auteurs traitent un problème de grande actualité en ce qui concerne l'enseignement de l'education physique à l'école.

On remet en discussion nombre de moyens spécifiques actuellement considérés comme classiques. Les auteurs insistent sur la façon dont il faut

choisir ces moyens, étant d'avis que le premier critère de séléction soit leur éfficacité et leur utilité. D'autres critères, quant au choix des moyens, sont leur corrélation avec les exigences de l'activité productive, ainsi que la détermination et le contrôle précis de la valeur instructive-éducative des solutions proposées.

Ils soutiennent que l'option catégorique pour les exercices classiques ou pour ceux modernes représentent un point de vue erronné, la seule solution étant d'utiliser avec discernement tant les exercices classiques que les exercices modernes.

GH. MITRA, AL. MOGOȘ : Standard or modern drills ?

The authors are concerned with instructing physical education in schools.

They review a number of means, today considered standard, insisting on the way of their selection — according to efficiency and utility, their corelation with the requirements of production activities. They recommend that the value of the proposed instructive-educative solutions should be determined and checked up.

The authors say that an option either for standard or modern drills is an erronious selection and plead for the discerned use of both standard and modern drills.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

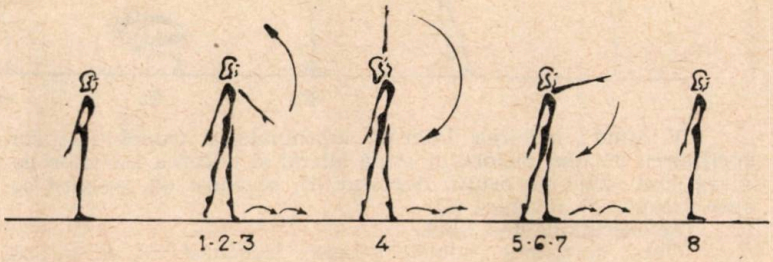
PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ DE DIMINEAȚĂ PENTRU ELEVELE DIN CLASELE V—VIII*)

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul pedagogic — București
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2

Exerciții libere

I. Stînd ; patru pași mers pe vîrfurile picioarelor cu ridicarea brațului stîng prin înainte în sus, privirea urmărește mîna care se ridică — inspirație (1—4), patru pași mers normal cu coborîrea brațului prin înainte jos — expirație (5—8) ; aceeași, cu ridicarea brațului drept.

Se repetă de 4—6 ori.

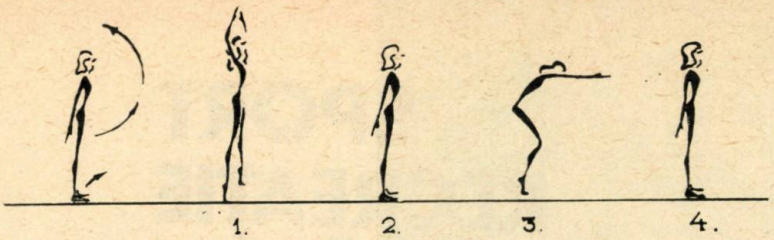


II. Stînd ; depărtarea ușoară a piciorului stîng lateral, cu ridicare pe vîrfuri și cu ducerea brațelor ușor îndoite prin înainte-sus, în coroană deasupra capului, privirea după mîini (1), revenire (2), îndoirea ușoară a picioarelor din genunchi cu ridicare pe vîrfuri, ducerea brațelor întinse înainte, cu palmele în sus și cu aplecarea capului în jos, între brațe (3) ; revenire (4) ; aceeași cu depărtarea piciorului drept (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.

*) Indicațiile metodice și igienice generale au fost expuse în numărul 4/1971, în articolul : „Complexe de exerciții pentru gimnastica de dimineață".

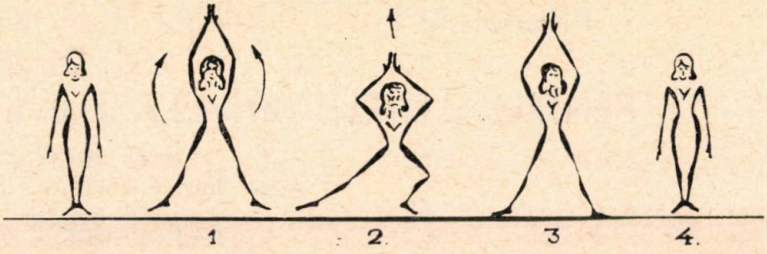
Educație fizică și sport, nr. 5, 1971, pag. 25



III. Stînd ; depărtarea mare a piciorului stîng lateral, cu ridicarea braţelor întinse prin lateral deasupra capului, alăturînd dosul palmelor, privirea în sus, după mîini (1), îndoirea piciorului stîng din genunchi (fandat spre stînga), cu îndoirea braţelor şi aşezarea mîinilor pe creştet, fără dezlipirea palmelor (2), îndreptarea piciorului stîng din genunchi şi întinderea braţelor în sus, trecînd în poziţia de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea opusă (5—8).

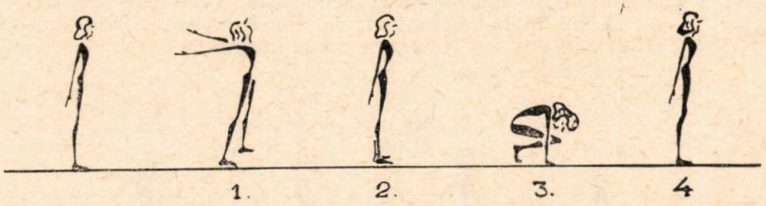
Se repetă de 4—6 ori.

Obs. : la îndoirea braţelor (timpul 2), coatele sînt trase mult înapoi, iar privirea rămîne în sus, spre palme.



IV. Stînd ; depărtarea piciorului stîng lateral, cu ridicarea braţelor întinse lateral, palmele în sus, cu arcuirea trunchiului şi capului înapoi (1), revenire (2), trecere în ghemuit, palmele pe sol şi fruntea sprijinită pe genunchi (3), revenire (4); aceeaşi spre partea opusă (5—8).

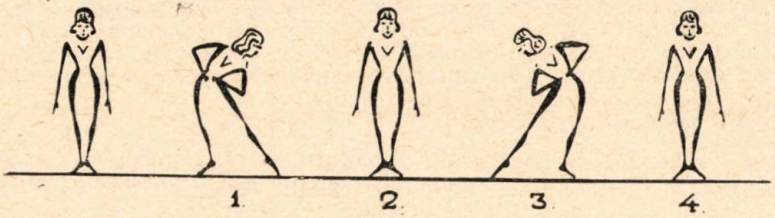
Se repetă de 4—6 ori.



V. Stînd ; îndoirea laterală accentuată a trunchiului spre stînga, cu sprijinirea vîrfului piciorului stîng lateral şi ducerea mîinilor pe şolduri, privirea spre vîrful piciorului deplasat (1), revenire (2), aceeaşi ca la timpul 1 spre dreapta (3), revenire (4).

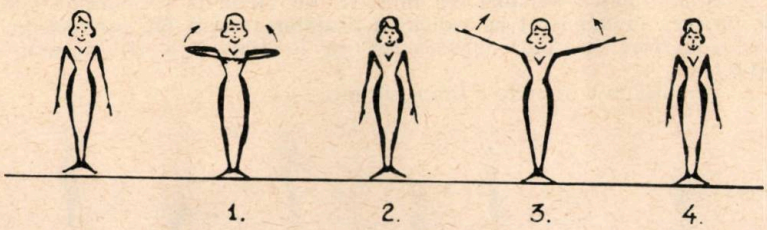
Se execută de 8—12 ori.

Obs. : în timpul îndoirii laterale, trunchiul nu se răsuceşte şi nu se apleacă înainte sau înapoi, mişcarea executîndu-se numai în plan lateral.



VI. Stînd ; îndoirea brațelor cu mîinile la piept (palmele în jos), ridicarea coatelor lateral și arcuirea lor și a capului înapoi (1), revenire (2), ridicarea brațelor lateral cu palmele în sus și arcuire înapoi (3), revenire (4).

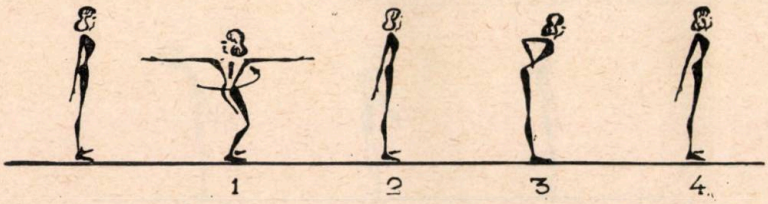
Se repetă de 8—12 ori.



VII. Stînd ; răsucirea trunchiului spre stînga cu îndoirea ușoară a picioarelor din genunchi și ridicarea brațelor lateral, privirea după mîna stîngă în arcuire înapoi (1), revenire (2), înclinarea trunchiului înainte cu ducerea mîinilor pe șolduri (3), revenire (4) ; aceeași, cu răsucire spre partea opusă (5—8).

Se repetă de 6—8 ori.

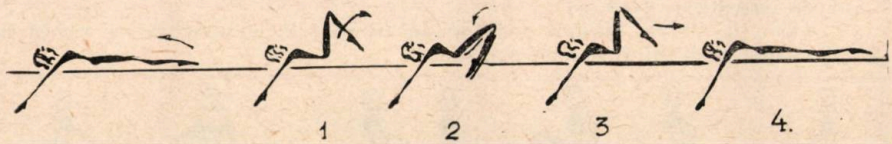
Obs. : în poziția înclinat, trunchiul este în extensie, capul dus pe spate și picioarele întinse.



VIII. Culcat pe spate cu brațele întinse lateral, palmele în jos ; îndoirea picioarelor cu aducerea genunchilor la verticală (1), coborîrea picioarelor îndoite spre stînga-jos, pînă pe sol (2), ridicarea picioarelor îndoite la verticală, ca la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași spre dreapta (5—8).

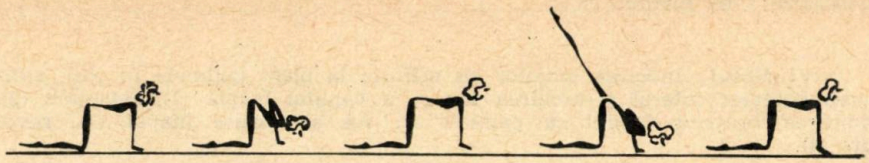
Se execută de 4—6 ori.

Obs. : în timpul coborîrii picioarelor spre stînga, respectiv dreapta, umerii nu se mișcă de pe sol și genunchii rămîn apropiați ; în poziția cu genunchii la verticală, spatele este lipit de sol.



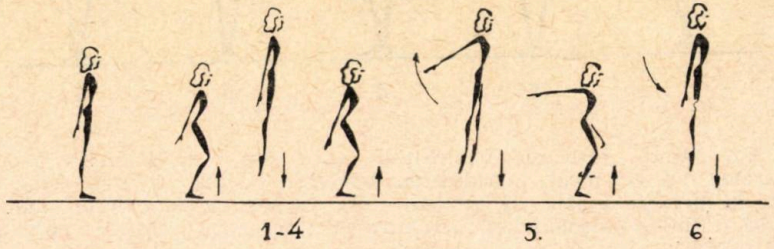
IX. Pe genunchi, cu mîinile sprijinite înainte pe sol ; îndoirea brațelor pînă la atingerea solului cu pieptul (1), revenire (2), aceeași îndoire de brațe ca la timpul 1, cu întinderea piciorului stîng înapoi-sus (3), revenire (4) ; aceeași, cu întinderea piciorului drept (5—8).

Se repetă de 4 ori.



X. Stînd ; patru sărituri (ca mingea) pe vîrfurile picioarelor apropiate (1—4), săritură în depărtat cu ridicarea braţelor lateral (5), săritură în apropiat cu coborîrea braţelor (6), aceeaşi ca la timpul 5 (7), aceeaşi ca la timpul 6 (8).

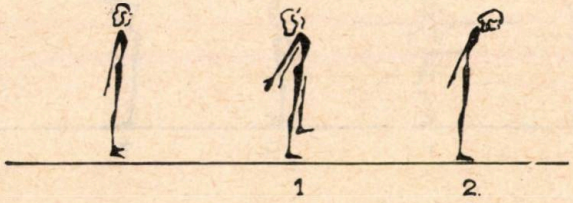
Se execută de 4 ori cîte 8 timpi, ritmic.



XI. Stînd ; pas mic lateral spre stînga, cu răsucirea palmelor în afară — inspiraţie (1), revenire — expiraţie (2), aceeaşi ca la timpul 1 spre dreapta (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.

Obs. : ritm lent ; în timpul inspiraţiilor capul se duce uşor pe spate, iar în timpul expiraţiilor se apleacă înainte.

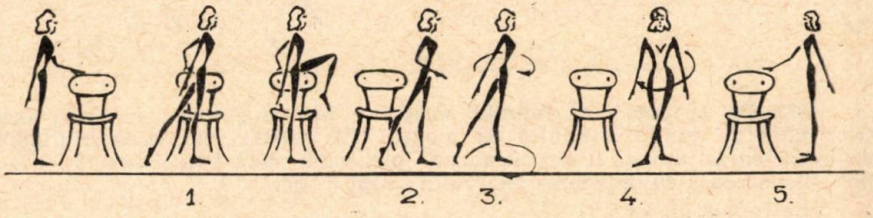


Exerciţii cu scaunul

I. Stînd cu faţa spre partea laterală a scaunului, cu mîna stîngă pe spetează ; mers cu trecerea alternativă a unui picior peste scaun (în cinci timpi), după cum urmează : pas cu piciorul drept în faţa scaunului (1), trecerea piciorului stîng peste scaun şi aşezarea lui în partea opusă (2), pas înainte cu dreptul (3), paşi pe loc cu întoarcere de 180°, spre dreapta, ajungînd din nou cu faţa spre partea laterală a scaunului (4—5) ; aceeaşi, plecînd cu piciorul stîng, trecînd dreptul peste scaun, apoi cu întoarcere de 180°, spre stînga.

Se execută de 4—6 ori.

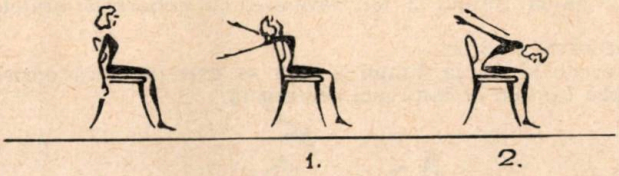
Obs. : în timpul păşirii peste scaun (timpul 2), genunchiul se ridică la piept, spatele menţinîndu-se cît mai drept.



II. Șezînd pe scaun cu spatele drept, lipit de spetează, brațele întinse pe lîngă trunchi, cu degetele semiflexate ; ridicarea brațelor lateral cu întinderea degetelor și răsucirea palmelor în sus, arcuirea trunchiului înapoi, sprijinind spatele de marginea superioară a spetezei și ridicarea capului în sus — inspirație (1), îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor prin jos-înapoi și aplecarea capului înainte-expirație (2).

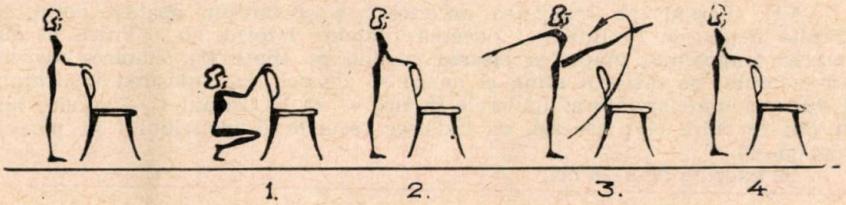
Se execută de 4 ori.

Obs. : atît inspirațiile, cît și expirațiile să fie cît mai complete, executate în ritm lent.



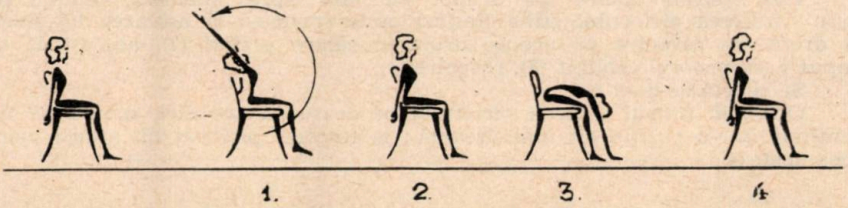
III. Stînd la spatele scaunului, cu mîinile așezate pe marginea superioară a spetezei ; ghemuirea corpului, fără să se ia mîinile de pe scaun (1), revenire (2), ridicarea brațelor întinse lateral și trecerea piciorului stîng (întins) pe deasupra spătarului (3), revenire (4) ; aceeași ca la timpii 1—4, dar cu trecerea celuilalt picior peste spetează (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



IV. Șezînd cu spatele drept, lipit de spetează, brațele întinse pe lîngă trunchi, cu pumnii strînși, genunchii apropiați ; arcuirea trunchiului înapoi (capul pe spate), ridicarea brațelor prin înainte-sus, palmele întinse (1), revenire (2), îndoirea înainte a trunchiului, cu așezarea palmelor pe sol, în fața vîrfurilor picioarelor (3), revenire (4).

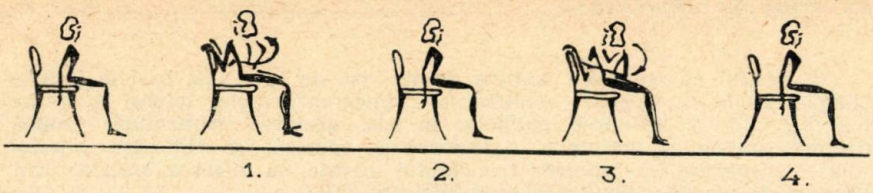
Se repetă de 6—8 ori.



V. Șezînd pe marginea dinainte a scaunului, cu spatele drept, picioarele apropiate și tălpile bine fixate pe sol ; răsucirea trunchiului spre stînga și apucarea colțurilor de sus ale spetezei, fără a mișca tălpile de la locul fixat (1), revenire (2), aceeași spre partea opusă (3), revenire (4).

Se execută de 6—8 ori.

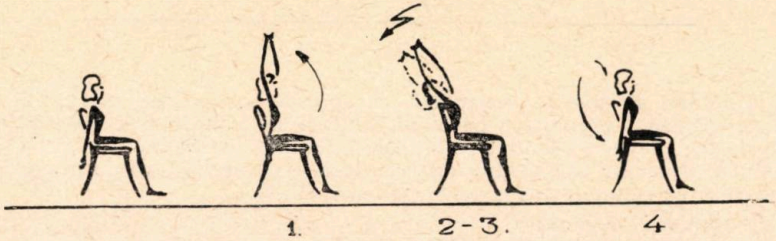
Obs. : împreună cu trunchiul se răsucește și capul, privirea urmărind mîna avansată.



VI. Şezînd cu spatele drept, lipit de spetează, braţele întinse lîngă trunchi, cu degetele semiflexate ; ridicarea braţelor prin înainte sus, încleştarea degetelor şi răsucirea palmelor în sus (1), arcuirea simultană a braţelor, capului şi trunchiului înapoi, cu sprijinul spatelui pe spetează (2), repetarea arcuirii de la timpul 2 (3), revenire, cu coborîrea braţelor prin lateral (4).

Se execută de 6—8 ori.

Obs. : arcuirile de la timpii 2 şi 3 se execută fără oprire între ele, arcuirea a doua (timpul 3) fiind mai accentuată.



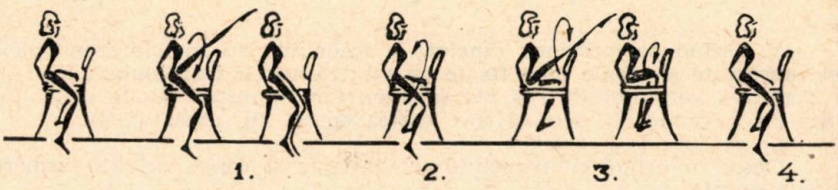
VII. Şezînd pe marginea anterioară a scaunului, spatele drept, picioarele depărtate şi întinse ; ducerea braţelor lateral cu palmele în sus, arcuirea trunchiului înapoi şi lăsarea capului pe spate (1), îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul stîng şi apucarea gleznei (2), ridicarea trunchiului cu ducerea braţelor lateral (palmele în sus) — ca la timpul 1 — arcuire înapoi (3), revenire (4) ; aceeaşi, cu îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul drept (5—8).

Se execută de 4—6 ori.

VIII. Şezînd călare pe scaun, cu faţa spre spetează, mîinile pe scaun ; trecerea piciorului stîng (întins) peste spetează şi aşezarea lui lîngă cel drept (1), revenire pe acelaşi drum în călare şezînd (2), aceeaşi ca la timpul 1, cu piciorul celălalt (3), revenire (4).

Se repetă de 6—8 ori.

Obs. : în timpul trecerii piciorului pe deasupra spetezei, spatele să fie menţinut într-o poziţie cît mai dreaptă ; la trecere, piciorul nu atinge marginea spetezei.



IX. Șezînd pe marginea anterioară a scaunului, cu trunchiul ușor extins, capul ridicat, picioarele apropiate, întinse înainte și mîinile sprijinite de colțurile de dinainte ale scaunului ; ridicarea șezutei de pe scaun prin întinderea brațelor, astfel ca greutatea corpului să fie menținută numai în mîini și călcîie (1), deplasarea înainte a șezutei și coborîrea ei în jos, pe lîngă scaun, prin îndoirea brațelor și picioarelor (2), întinderea brațelor și picioarelor și trecerea în poziția de la timpul 1 (3), revenire (4).

Se repetă de 4 ori.

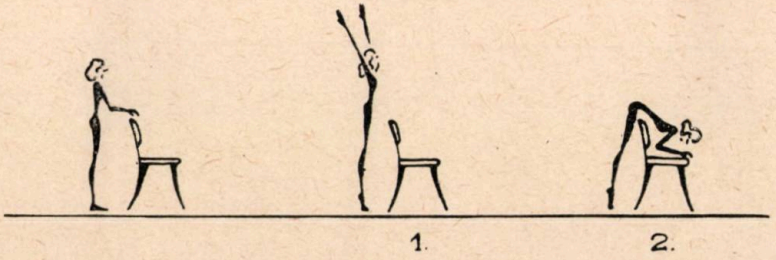
X. Stînd la spatele scaunului, cu mîinile așezate pe marginea superioară a spetezei ; patru sărituri (ca mingea) pe vîrfurile picioarelor (apropiate) (1—4), patru sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor (5—8).

Se execută de 4 ori cîte 8 timpi.

XI. Aceeași poziție de plecare ca la exercițiul precedent ; ridicare pe vîrfurile picioarelor, cu ducerea brațelor diagonal-sus, palmele față în față — inspirație (1), îndoirea trunchiului înainte, așezarea mîinilor pe scaun și presarea abdomenului pe spetează — expirație (2).

Se repetă de 4—6 ori.

Obs. : abdomenul este presat pe spetează pentru o evacuare cît mai completă a aerului din plămîni (în acest timp brațele sînt îndoite).



P. DUNGACIU : Programme quotidien de gymnastique du matin pour les élèves des classes V—VIII

Séléctionnées selon le critère de l'efficience et de l'accéssibilité par rapport au but poursuivi — le maintien et le renforcement de la santé par la pratique quotidienne, le matin, des exercices physiques — les deux séries à 11 exercices libres et avec la chaise, se réfèrent aux élèves des classes V—VIII (filles).

Les exercices inclus dans le programme assurent une large aire d'influence, qui comprend les grandes fonctions, la musculature, les articulations et l'activité nerveuse. Le dosage et les indications méthodiques de chaque exercice ont été élaborés sur la base des particularités de sexe de l'organisme, à cet âge.

P. DUNGACIU : Daily Morning Gymnastics Drills for Pupils in the 5th—8th Forms

Selected according to the criteria of efficiency and accessibility, and meant to maintain and strengthen health by daily morning practice, the two series of 11 free or chair drills are designed for the pupils in the 5th—8th forms.

The drills are of great importance for functions, muscles, articulations, the nervous activity, etc.; they have been dosed and devised according to sex particularities at that age.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Conf. dr. MIRON GEORGESCU
I. E. F. S.
Dr. DAN SIMIONESCU
I. R. C. M.
Dr. MIRCEA CIORTEA
Clubul sportiv—Dinamo

ASPECTE ALE HEMODINAMICII ÎN REPAUS LA BOXERI

Controlul și asistența medicală a sportivilor, precum și selecționarea celor mai eficiente mijloace de prevenire a bolilor caracteristice societății civilizate impun cunoașterea amănunțită a amprentei pe care sportul — cea mai răspîndită formă de practicare a exercițiilor fizice — o lasă asupra organismului uman.

Cu toate că în ultimul deceniu se observă o tendință evidentă de comutare a interesului cercetătorilor de la aspectele generale ale influenței efortului fizic, către influențele specifice ale activității sportive asupra organismului, sîntem încă departe de a avea date suficiente pentru munca practică a medicilor sportivi și pentru cunoașterea valorii profilactice a fiecărei discipline sportive.

Boxul, unul dintre sporturile cu mare popularitate, constituie un exemplu edificator în această privință. Specialiștii s-au ocupat mai ales de consecințele nefavorabile ale loviturilor asupra diferitelor organe și, în primul rînd, asupra creierului și mai puțin de celelalte aspecte cu ajutorul cărora am putea cunoaște și aprecia, mai just, amprenta acestei ramuri sportive asupra organismului uman.

În literatura română de specialitate precum și în cea străină care ne-a fost accesibilă nu am găsit nici o lucrare dedicată studierii influenței boxului asupra indicilor hemodinamici. Considerînd că un astfel de studiu ar putea fi util, atît pentru controlul medical al boxerilor, cît și pentru aprecierea valorii boxului ca mijloc de prevenire a afecțiunilor aparatului cardiovascular, determinate de condițiile de viață din secolul nostru, am întreprins prezenta cercetare.

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul s-a efectuat pe un număr de 30 de persoane împărțite în două grupe.

Grupa I martori — a fost compusă din 10 bărbați în vîrstă de

20—29 de ani (vîrsta medie 23,4 ± 1,7 ani), sănătoși, neantrenați și cu profesii care nu necesitau eforturi fizice.

Grupa a II-a (boxeri) — a fost alcătuită din 20 de boxeri amatori (doi din fiecare categorie de greutate), în vîrstă de 19—28 de ani (vîrsta medie 22,7 ± 2,5 ani). Toți sportivii practicau boxul de minimum 4 ani și obținuseră performanțe înalte, unii dintre ei fiind medaliați la Jocurile Olimpice și Campionatele Europene. În momentul examinării se găseau în plină perioadă competițională, consecutivă unui antrenament intens, de mai multe luni.

Examinarea s-a făcut dimineața, între orele 8—10, într-o cameră cu confort termic, după ce subiectul, nemîncat, păstrase repaus la pat timp de 20—30 de minute.

Sfigmogramele, electrocardiograma și fonocardiograma s-au înregistrat cu un multiscriptor Hellige. Tensiunea arterială s-a măsurat cu un aparat cu mercur prin metoda auscultatorie. Frecvența cardiacă s-a calculat pe baza intervalelor R-R. de pe electrocardiogramă.

Indicii hemodinamici s-au determinat cu ajutorul formulelor Broemser Ranke (2). Pentru durata sistolei s-a luat ca limită piciorul incizurei carotidiene, așa cum recomandă Wetterer și Deppe (14). Perioada izometrică, timpul de transformare și timpul de creștere a tensiunii miocardului s-au măsurat potrivit recomandărilor lui Holldack și Wolf (8). Datele obținute au fost prelucrate statistic, studiindu-se și semnificația diferențelor între cele două grupe.

TABELUL 1

VALORILE MEDII ALE INDICILOR HEMODINAMICI ÎN REPAUS LA BOXERI ȘI NEANTRENAȚI

		P.S	P.d.	E'	W.	V.S.	Fr.	V.m.	Tr.v.s	a.	s.	d.	I.c.	P.I.	T.tr.	T.cr.t.
BOXERI	X	117,2	75	710	964	55	59,2	3,29	4,1	6,2	29,1	72,9	1,88	10,6	7,0	3,6
	±	1,78	1,16	19,23	61,74	2,8	1,4	0,2	0,3	0,01	0,3	2,3	0,1	0,3	0,2	0,2
MARTORI	X	116,5	76,5	644	688	63,3	72,4	4,56	5,77	6,2	28,2	55,8	2,46	10,8	7,0	3,8
	±	4,34	-2,89	24,84	57,27	3,5	2,9	0,3	0,5	0,3	0,6	2,8	0,2	0,5	0,5	0,4
SEMNIFICAȚIA STATISTICĂ		0	0	0	++	+++	+++	+++	+++	0	0	+++	++	0	0	0

LEGENDA : P.S. = tens. art. sistolică ; P.d. = tens. art. diastolică ; E' = rezistența elastică ; W = rezistența periferică totală ; V.s. = volumul sistolic ; Fr. = frecvența cardiacă ; V.m. = volumul — minut cardiac ; Tr. v.s. = travaliul ventricolului stg. ; a = viteza undei pulsatile ; s = durata sistolei ; d = durata diastolei ; I.c. = indexul cardiac ; P.I. = perioada izometrică a miocardului ; T.tr. = timpul de transformare ; T.cr.t. = timpul de creștere a tensiunii. O = nesemnificativ statistic ; ++ semnificativ statistic ; +++ = foarte semnificativ statistic.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

În tabelul 1 sînt cuprinse valorile medii ale indicilor hemodinamici, la ambele grupe studiate, precum și semnificația statistică a diferențelor dintre boxeri și neantrenați.

Aceste date ne permit să facem următoarele considerații :

— indicii hemodinamici ai grupei de martori au valori asemănătoare cu cele date în literatura străină, pentru persoanele sănătoase neantrenate de aceeași vîrstă (13,15) și concordă cu valorile găsite la altă grupă de tineri din țara noastră (3).

La boxeri, majoritatea indicilor hemodinamici sînt deosebiți față de neantrenați. Din punct de vedere statistic se constată însă diferențe semnificative numai la creșterile rezistenței periferice totale (W), duratei sistolei (s) și la scăderile travaliului cardiac (tr. v.s.), volumului minut (V. m.), volumului sistolic (V. s.), frecvenței cardiace (Fr. c.), indexului cardiac (I. c.) și factorului de amortizare (E'/W). Ceilalți indici hemodinamici ai boxerilor nu diferă semnificativ de ai persoanelor neantrenate sau au valori aproape identice cu ale acestora (tensiunea arterială, viteza undei pulsatile, perioada izometrică a miocardului).

Profilul hemodinamic al boxerilor arată că efortul din antrenamente și competiții și-a pus amprenta mai ales asupra inimii și circulației periferice și a lăsat practic nemodificată starea funcțională a Wind-Kessel-ului aortic.

Scăderea semnificativă a volumului minut și prin aceasta a travaliului cardiac, concomitent cu creșterea rezistenței periferice, toate subliniază ameliorarea economiei funcționale a aparatului cardiovascular și centralizarea circulației la boxeri.

Totodată, se constată că, deși factorii care condiționează valorile tensiunii arteriale sînt modificați semnificativ (excepție face numai rezistența elastică), totuși tensiunea arterială rămîne aproape identică cu a persoanelor neantrenate. Aceasta este o confirmare a unor cercetări anterioare (4,5), prin care ajunsesem la concluzia că sportivii de performanță nu se caracterizează prin hipotensiune, ci au valori asemănătoare cu cele ale persoanelor sănătoase, neantrenate, de aceeași vîrstă.

Fenomenul se datorează probabil perfecționării prin antrenament a mecanismelor de reglare, care izbutesc să păstreze nealterată homeostazia tensiunii arteriale și în cazul modificării importante a indicilor hemodinamici. Rămînerea tensiunii arteriale și în timpul perioadelor de antrenament, pentru sportul de performanță, la valorile considerate normale pentru persoanele neantrenate, de aceeași vîrstă și sex, ne apare a fi de un semn de corectă dozare a efortului. În cazul suprasolicitării organismului prin eforturi fizice și psihice neadecvate, am constatat, din contra, dereglări ale tensiunii arteriale (6, 7).

Comparînd profilul hemodinamic al boxerilor cu cel observat la alte discipline sportive se constată că modificările sînt mai puțin accentuate decît în cazul alergătorilor de fond și înotătorilor studiați de Mellerovicz (11, 12), al cicliștilor cercetați de Israel (10) și al unui lot de fotbaliști internaționali din țara noastră (3).

Comutarea vegetativă în direcția trofotropiei, care la boxerii studiați de noi nu atinge nivelul din disciplinele sportive menționate,

s-ar putea explica prin natura efortului specific boxului.

În lecțiile de antrenament și mai ales în competiții, boxerii prestează eforturi predominant anaerobe. Acestea solicită intens sistemul neuromuscular și în mică măsură aparatul cardiovascular. De aceea și amprenta pe care repetarea unor astfel de eforturi o lasă asupra organismului boxerilor apare mai evidentă la nivelul aparatului locomotor, decît la cel al aparatului cardiovascular.

În alergările de fond, natație și fotbal predomină — din contra — eforturile aerobe, care influențează imediat și tardiv cu precădere aparatul cardiovascular (9).

Graficul 1 exprimă cu claritate acest lucru. El cuprinde indicii hemodinamici ai boxerilor și ai sportivilor din alte două discipline — una cu efort aerob (atletism fond) și alta cu efort mixt, dar predominant aerob (fotbal), calculați în procente față de valorile grupei de martori.

Regimul funcțional al aparatului cardiovascular e cu atît mai economic, cu cît organismul își satisface în mai mare măsură necesitatea de oxigen în timpul efortului specific fiecărei discipline sportive.

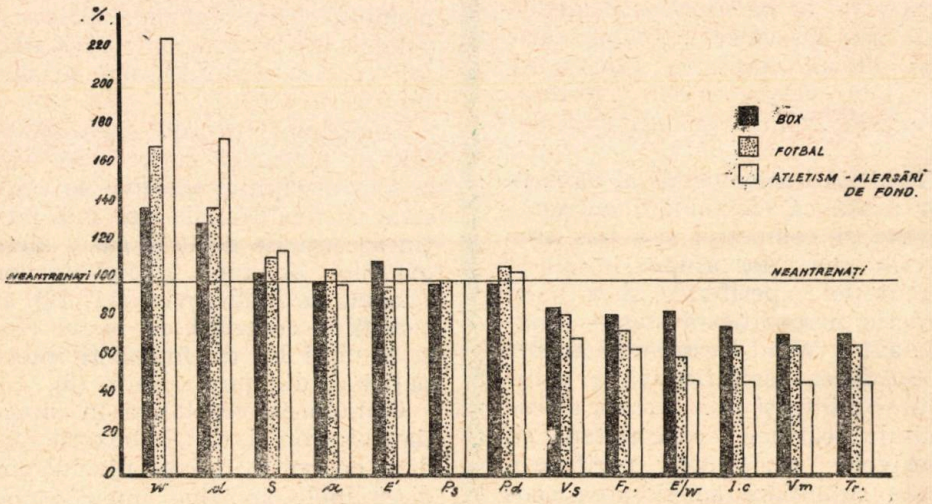
Considerațiile de mai sus prezintă interes pentru selecționarea mijloacelor de prevenire a afecțiunilor cardiovasculare, datorită condițiilor de viață și de muncă ale omului în societatea civilizată.

Pe primul plan al acestor mijloace stau formele de practicare a exercițiilor fizice prin care se obțin, în timp cît mai scurt, modificări optime ale aparatului cardiovascular.

Datele prezentei lucrări, punînd în evidență ameliorări relativ reduse ale stării funcționale a aparatului cardiovascular, chiar și în cazul practicării îndelungate a boxului, nu pledează pentru încadrarea acestui sport printre mijloacele cu eficiență maximă în lupta contra afecțiunilor caracteristice secolului nostru.

GRAFICUL I

INDICII HEMODINAMICI AI SPORTIVILOR DIN DISCIPLINE CU EFORT ANAEROB, MIXT ȘI AEROB, CALCULAȚI ÎN PROCENTE FAȚĂ DE NEANTRENAȚI



CONCLUZII

1. Profilul hemodinamic al boxerilor de performanţă se deosebeşte de acela al persoanelor neantrenate de aceeaşi vîrstă şi sex. Semnificative sînt modificările indicilor hemodinamici, care exprimă starea funcţională a inimii (frecvenţa cardiacă, volumul sistolic, travaliul) şi a arteriolelor (rezistenţa periferică totală). Starea funcţională a Wind-Kessel-ului aortic şi valorilor tensiunii arteriale nu prezintă deosebiri faţă de neantrenaţi.

2. Regimul funcţional al aparatului cardiovascular este în repaus mai economic la boxeri decît la nesportivi. Ameliorarea funcţională a aparatului cardiovascular, observată la boxeri, este însă net inferioară celei obţinute prin practicarea disciplinelor sportive în care efortul este predominant sau total aerob.

3. Boxul nu pare a se încadra printre mijloacele cu eficienţă optimă în prevenirea afecţiunilor cardiovasculare determinate de condiţiile de viaţă şi muncă ale omului modern.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂR, G. C., BACHMANN K. : Cardiologia, vol. 33, nr. 6, 1958, p. 435.
2. BROEMSER PH., RANKE O. : Z. Biol. B. 90, 1930, p. 467.
3. GEORGESCU M. şi colab. : XIV Congresso International de Medicina del Deporte. Santiago de Chile, 1962.
4. GEORGESCU M., STĂNESCU ŞT. : A IV-a Conferinţă de medicina culturii fizice, Bucureşti, 1960.
5. GEORGESCU M. : International Congress of Sport Sciences, Tokio, 1964, p. 401.
6. GEORGESCU M. şi colab. : VII Intern. Kongr. Inn. Medizin, München, 1962.
7. GEORGESCU M. şi colab. : Conferinţa internaţională în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 1962.
8. HOLLDACK K., WOLF D. : Herzschall-Fibel-G. Thieme, verl. Stuttgart, 1960.
9. HOLLMANN W. : Sportarzt und Sportmedizin, H. 1, 1970, p. 26 ; H, 2, 1970, p. 50.
10. ISRAEL S. : Sport, Herzgrösse und Herz-Kreislauf-Dinamik — Iohann Ambrosius Barth-verl, Leipzig, 1968.
11. MELLEROWICZ H. : Arch. f. Kreislauffozrsch B. 24, 1956, p. 70.
12. MELLEROWICZ H. : Theorie und Praxis der Körperkultur-sonderheft, 1958, p. 39.
13. REINDELL H. şi colab. : Kreislaufregulation — G. Thieme verl. Stuttgart, 1955.
14. WETTERER H., DEPPE W. : Verhandl. Dtsch. Ges. Kreislaufforsch. B. 15, 1949, p. 91.
15. WEZLER K., BOGER A. : Ergebnisse der Physiologie B X LI, 1939, p. 305.

M. GEORGESCU, D. SIMIONESCU, M. CIORTEA : La hémodynamique en repos chez les boxeurs.

On a calculé les indices hémodynamiques en repos chez 20 boxeurs amateurs, qui se trouvaient en période compétitionnelle et chez 10 personnes, en bonne santé, non entrainées du même âge (groupe témoin). Pour calculer les indices hémodynamiques on a utilisé les formules Broemser-Ranke. La période isométrique, le temps de transformation et le temps d'augmentation de la pression ont été mesurés selon Holldack.

Les sphygmogrammes, l'électrocardiogramme et la phonocardiogramme ont été enregistrées par un multiscripteur Hellige. La tension artérielle a été mesurée à l'aide d'un appareil à mercure, par la méthode ausculatoire.

La plupart des indices hémodynamiques présente chez les boxeurs des différences par rapport aux non entrainés. Les modifications sont différentes comme ampleur et sens.

. Des augmentations significatives du point de vue statistique sont constatées quant à la résistance périphérique totale et à la durée de la systole. Des baisses statistiquement significatives ont présenté : le travail du ventricule gauche, le minute-volume, le volume systolique, la fréquence cardiaque, l'index cardiaque et le facteur d'amortisation.

Les autres indices hémodynamiques et surtout la tension artérielle ont des valeurs rapprochées, ou des différences statistiquement insignifiantes par rapport aux non entrainés.

L'appareil cardio-vasculaire des boxeurs de performance est caractérisé en repos par un régime fonctionnel plus économique que le groupe témoin et par de très bons mécanismes de réglage, qui assurent le maintien de la homeostasie de la tension artérielle dans le cas de la modification d'un plus grand nombre d'indices hémodynamiques.

L'amélioration fonctionnelle de l'appareil cardio-vasculaire est, chez les boxeurs, nettement inférieure à celle observée chez les sportifs appartenant aux disciplines avec effort en anaérobie. Ceci ne plaide pas pour l'inclusion de la boxe parmi les moyens d'efficience optimale pour la prévention des troubles et des affections de l'appareil cardio-vasculaire, caractéristiques pour l'homme moderne.

M. GEORGESCU, D. SIMIONESCU, M. CIORTEA : Boxers Hemodynamics at Rest

20 boxers in the period of the competitions and 10 healthy people of the same age hat, out of practice, were put to tests and their hemodynamic indexes at rest were computed according to the Broemser-Ranke formulae. The isometrical period, the transformation time and pressure growth time have been measured according to Holldack.

The sphygmogram, electro-cardiogram and phonogram were registered by a Hellige multi-recorder. Blood pressure was measured by a mercury outfit by the examining method.

Most hemodynamic indexes showed differences between the two categories tested in contents and proportions.

Thus significant statistic growths were registered of the total periphereal resistance and systole duration, and important statistical diminutions were scored by the function of the left ventricle, the minute volume, the systolic volume, the heart frequency, the heart index, the ballistic factor.

The other hemodynamic indexes and particularly the blood pressure show similar values of statistically insignificant differences between trained boxers and people out of practice.

The cardiovascular system of the performance boxers at rest is characterized by a more economical functional regime than that of the out-of-practice individuals, and by very good adjusting mechanisms ensuring the preservation of the blood pressure in case of the modification of a great number of hemodynamic indexes.

The functional improvement of the cardiovascular system is inferior with the boxers than with the sportsmen subject to aerobian effort. All this does not plead for the inclusion of boxing among the efficient means for the prevention of cardiovascular disturbances and disorders characteristic of the modern age man.

OPINII
CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (IV)*)

Prof. univ. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

4. METODOLOGIA PARTICULARĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

4.1. Obiectul cercetării în domeniul educației fizice și sportului

După cum am arătat mai înainte (3.4), fiecare știință folosește în cercetarea domeniului său specific atît metode generale — rezultate din evoluția istorică a științei umane — cît și metode particulare, adecvate integral acestui domeniu.

Educația fizică și sportul — ca știință — cercetează omul în condițiile activității motrice sau, cu alți termeni, cercetează *comportamentul motric* al omului sub aspectele perfecționării lui, a creșterii capacității de lucru, a creșterii posibilităților de performanță. Dacă *activitatea* de educație fizică și sport urmărește dezvoltarea armonioasă fizică a individului, întărirea sănătății, dezvoltarea capacității lui motrice, înzestrarea cu deprinderi și priceperi de mișcare și — totodată — contribuie la recrearea și destinderea lui, ca și la dezvoltarea personalității în vederea unei mai bune integrări sociale, *știința* educației fizice și sportului cercetează legile, *mecanismele* și *particularitățile* acestor obiective.

Avînd în vedere că obiectivul principal și activitatea specifică este desăvîrșirea comportamentului motric, *optimizarea* capacității motrice sau *maximalizarea* ei (în sportul de performanță), ponderea cercetării se va plasa în această zonă. Cunoscînd însă și însemnătatea celorlalte obiective, investigația se va dirija și spre aspectele sociologice, psihologice sau pedagogice ale activității.

În felul acesta domeniul cercetării în educație fizică și sport apare ca fiind complex, atît ca urmare a mulțimii aspectelor pe care le prezintă, cît și a diversității fiecăruia dintre aceste aspecte.

*) Vezi ultimele 3 numere ale revistei noastre din acest an. Numerotarea capitolelor corespunde programei publicate la începutul ciclului de articole.

Studiul comportamentului motric al omului, pe care-l întreprinde știința educației fizice, are la bază o concepție materialist-deterministă despre acesta. Comportamentul omului este privit ca un *sistem de relații* între personalitatea acestuia și situație. Reacțiile comportamentale nu sînt simple răspunsuri stereotipe, uniforme la stimulii ambianței, ci manifestări în care trăsăturile individualității se oglindesc, determinînd aspecte particulare, personale. Mecanismele și legitățile acestei reactivități dublu determinate, pe de o parte de natura stimulilor și pe de altă parte de particularitățile subiectului, sînt căutate prin metode ce aparțin diferitelor ramuri ale științelor (biologice, sociale) sau care — prin gradul de generalitate pe care îl au — aparțin mai multor științe. Comportamentul motric este învățat, dobîndit și perfecționat în cursul vieții individuale, în activitatea generală sau în procesul de învățămînt. El depinde însă și de factorii ereditari, de procesele de maturizare și creștere, ca și de factorii sociali, de condițiile tehnicii și civilizației sau de factorii interni, psihici ca motivația (aspirații, năzuințe, scopuri), voința, dirijarea conștientă, autodeterminarea, autoeducația. Iată, așadar, un domeniu complex de cercetare, pe care metodologia educației fizice îl abordează în scopul explicării lui la un grad superior de generalizare.

4.2. **Metodologia cercetării educației fizice și sportului — sinteză a metodelor științelor particulare**

Plasînd știința educației fizice într-un anumit cîmp, unde se întîlnesc în mod firesc interesele pentru om, pe care le au — din punctul lor de vedere — biologia, antropologia, medicina, psihologia, științele sociale, evident că vom recurge și la metodele acestor științe. Fiecare din științele amintite cercetează *omul* și, bineînțeles, unele din manifestările *specifice* domeniului științei educației fizice. Astfel, fiziologiei, psihologiei, ca și medicinei sau sociologiei, nu le sînt străine manifestările omului *în efort*, ale omului care caută *performanța*, care se *antrenează* sau *concurează*. Rezultatele cercetărilor făcute de aceste științe asupra omului în mișcare s-au acumulat și sintetizat formînd în vremea noastră *ramuri distincte* ale biochimiei, fiziologiei, medicinei, psihologiei, sociologiei. Sintezele acestora, realizate pe plan superior de către știința educației fizice și sportului, care desăvîrșește ceea ce nu mai pot ele să continue, constituie un prim volum de cunoștințe și legi care conferă activităților corporale fundamentare științifică. Va fi firesc, deci, ca și noua știință a educației fizice și sportului să folosească metodele acelor ramuri care stau la baza constituirii ei ca disciplină științifică. Desigur, ponderea cea mai mare o vor avea acele metode care sînt mai apropiate de specificul obiectului : metodele psihologice și pedagogice pentru aspectele privitoare la învățarea și perfecționarea gestului motric, metodele fiziologice pentru aspectele privitoare la adaptarea la efort ș.a.m.d.

Încercăm o enumerare a acestor metode, folosite și de alte științe, pe care știința educației fizice și sportului le folosește *ca pe ale ei* (enumerare cu caracter exemplificativ, fără pretenție de exhaustivitate) :

— din domeniul *antropologiei*, metodele : biometriei, biomecanicii, tipologiei, demografiei ;

— din domeniul *biologiei* (mai ales biochimia și fiziologia), metodele : fizicii, chimiei, experimentului electrofiziologiei ;

— din domeniul *medicinii*, metodele : nosologiei, diagnosticului, tratamentului ;

— din domeniul *psihologiei*, metodele : testelor, observației ;

— din domeniul *științelor sociale*, metodele : anchetelor, sociometriei, analiza rezultatelor ș.a.

Acestor metode mai mult sau mai puțin specifice (observația, experimentul, analiza rezultatelor se folosesc și în științele biologice și în cele psiho-pedagogice și sociale) trebuie să le adăugăm metodele cu caracter mai larg, de generalitate, despre care am vorbit în consultația precedentă : metodele istorică, axiomatică, matematică, cibernetică, modelare.

În tratarea mai detaliată a metodelor și procedeelor specifice educației fizice și sportului ne vom referi mai ales la acele metode folosite în *mod*

curent, în cercetarea de *nivel mediu*, a acelor metode care prezintă garanția investigației aspectelor psiho-pedagogico-sociale ale activităților corporale — pe de o parte — și a celor tehnice și biologice — pe de altă parte.

Iată, spre exemplu, aspectele *specifice* pe care cercetarea din domeniul nostru le poate aborda : *studiul calităților și capacității psihomotrice ; învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii sportive ; valoarea formativă a exercițiilor fizice efectuate în anumite condiții ; adaptarea organismului la diferite tipuri de efort și refacerea lui după efort ; efectele de „antrenare" ale exercițiilor cu caracter „sportiv" ; particularitățile de vîrstă ale învățării, antrenamentului și competiției ; factorii psihologici care facilitează performanța ; relațiile psiho-individuale în grupul sportiv ; integrarea socială a individului prin sport ; studiul materialelor și instalațiilor sportive ; rentabilitatea unor competiții ș.a.m.d.*

Caracterul relativ eterogen al fenomenelor studiate de știința noastră, fenomene în același timp biologice, psihologice și sociale — de exemplu : studiul comportamentului tactic al unui jucător sau al unei echipe — îl determină pe cercetător să folosească *simultan* și *corelat* mai multe metode, căci una singură ar fi ineficientă. Majoritatea fenomenelor și aspectelor din domeniul activităților corporale au acest caracter și sînt studiate prin ceea ce se numește *metodă complexă*, adică o „metodologie" care în fond este o sumă armonică, unitară și coerentă de diferite metode, tehnici și procedee adecvate.

Metoda complexă este mînuită de regulă de un *colectiv de cercetători*, „brigadă mixtă", în care intră, după nevoi, profesorul de educație fizică sau antrenorul, psihologul, sociologul, medicul, biochimistul, fiziologul, calculatorul.

La nivelul unor cercetări medii, unele metode și tehnici pot fi mînuite de un singur om (în acest caz numărul și complexitatea aspectelor urmărite se reduce), în speță de profesorul de educație fizică, a cărui pregătire generală pedagogică, psihologică, fiziologică, de medicină îi permit să recolteze date din domenii variate, pe baza unor indicatori elementari de manifestare psihică sau biologică a subiecților.

Tehnica actuală ușurează, într-un anumit fel, munca cercetătorului, prin folosirea aparaturii electronice, a aparaturii foto, a înregistrării magnetice și a calculului automat. În același timp îi pretinde un grad destul de avansat de tehnicitate, de cunoștințe și priceperi în mînuirea aparaturii și folosirea ei variată și adecvată. Oricum, valoarea unei anumite cercetări nu este determinată de tehnică, ci numai influențată, determinante fiind orientarea, ipotezele și rigurozitatea conducerii cercetării.

5. METODELE ȘI PROCEDEELE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

5.1. Metoda observației

Cea mai veche metodă de investigație din istoria omenirii — observația — își dovedește și astăzi valoarea. Perfecționată, sistematizată, înzestrată cu mijloace tehnice de înregistrare și sortare a datelor, observația rămîne prin excelență metodă de *constatare*, pe baza căreia se fac *descrieri, clasificări* și se formulează *concluzii*. Observația constituie *momentul inițial* al cercetării, atunci cînd un fenomen prezintă o caracteristică anumită din care cercetătorul face obiect de studiu, formulînd o ipoteză și organizînd un experiment. Observația este în același timp *procesul efectiv de cunoaștere a dinamicii* fenomenului supus cercetării, sub toate formele sale, în toate variantele experimentale.

5.1.1. Observația este percepția activă

Vom deosebi observația *pasivă* — neintenționată, de observația *activă* — intenționată, organizată. Perceperea activă cere o anumită orientare spre fenomenul în cauză și totodată un anumit fond aperceptiv, o experiență de cunoaștere care să permită discriminarea a ceea ce merită să fie reținut și este esențial, de ceea ce este superfluu. Nu vom nega niciodată unele rezultate pozitive dobîndite de observarea întîmplătoare a unui fenomen — lucru care se petrece în cursul unor cercetări experimentale — însă esența observației, ca metodă, constă în caracterul ei activ, intenționat și organizat.

5.1.2. Observația naturală și observația clinică

Paul Fraisse împarte observația sistematică în : *observația naturalistă* și *observația clinică*. Prima se efectuează în condițiile normale ale desfășurării fenomenului (activitatea oamenilor), fără însă ca observatorul să se facă simțit, fără să fie văzut. Cea de a doua se desfășoară în ambianța aleasă de cercetător, care poate fixa totodată și o anumită sarcină subiectului. Să exemplificăm în domeniul nostru. Studiul manifestărilor copiilor în jocuri sau al spectatorilor se recomandă a fi făcut în prima variantă. Studiul execuției tehnice a unei aruncări sau sărituri este recomandabil să fie făcut în cea de a doua variantă.

5.1.3. Subiectivul și obiectivul

Observația se poate efectua fie asupra *stărilor psihice* ale subiecților, fie asupra *manifestărilor* lor comportamentale, obiectivate în tehnică, tactică, performanțe, indici ai calităților motrice, indici fiziologici ș.a., fie asupra *stărilor* ca atare (greutate, tip constituțional etc.).

Dacă observarea obiectivului nu prezintă dificultăți, a subiectivului le prezintă, din punct de vedere teoretic și metodologic. În conformitate cu dialectica materialistă, activitatea psihică a omului se manifestă în comportamentul său, în expresiile mimice, în caracteristicile și randamentul acțiunilor. Pornind de la analiza variației și cauzalității acestora, vom deduce calitatea și intensitatea stărilor psihice. Suportul verbal, relatările despre intenții, motive, sentimente, efort ș.a. ale celor observați — completează datele recoltate și permit, în continuare, analiza și studiul.

5.1.4. Dificultăți

Observația, ca percepție activă, se îndreaptă spre un fenomen, un eveniment, conduita unei persoane ș.a. În această operație observatorul selectează ceea ce crede necesar pentru cercetare, dar selecția este firesc influențată de concepția sa, de atitudinea preformată, de pregătirea pe care o are. Personalitatea observatorului poate introduce distorsiuni și în înțelegerea și în interpretarea celor observate. Uneori fenomenele sînt foarte discrete și nu pot fi detectate cu mijloacele senzoriale naturale, acestea trebuind să fie ajutate cu aparatură adecvată. În sfîrșit, în observația naturală fenomenele se produc după propriile lor legi, cercetătorul trebuind să aștepte producerea lor. Uneori așteptarea este de lungă durată, între două observații trecînd mult timp, ceea ce îngreuiază exactitatea interpretărilor, cunoscînd că însăși personalitatea observatorului se poate modifica.

5.1.5. Condiții

O primă condiție în folosirea observației este *organizarea* ei, adică stabilirea precisă a scopului, a fenomenului observat și a variațiilor lui care urmează a fi detectate (sarcinile observației), stabilirea regularității observației (fenomnul trebuie să se repete, iar observația să se efectueze de un număr suficient de ori), stabilirea modalităților de înregistrare a datelor (pregătirea aparaturii, întocmirea formularelor). A doua condiție este *pregătirea observatorului.* El trebuie să se documenteze asupra celor ce dorește să studieze, să cunoască atît aspectele teoretice cît și diferitele metode și tehnici de studiere a fenomenelor care-l interesează. Observatorul va *exersa* metoda și tehnicile pe fenomene asemănătoare, pe loturi mici de subiecți — altele decît cele care constituie obiectivul de cercetare — pentru a dobîndi priceperea mînuirii acestora și a verifica, totodată, corectitudinea stabilirii sarcinilor observației, posibilitatea urmăririi și înregistrării fenomenelor etc. Cu ocazia aceasta verifică aparatura de înregistrare și posibilitățile de prelucrare a datelor.

5.1.6. Înregistrare, descriere, interpretare

Observația folosește numeroase procedee și tehnici de înregistrare a fenomenelor. Cînd ea se efectuează sistematic și îndelung, duce la acumularea unui număr mare de date, pe care cercetătorul va trebui să le claseze și interpreteze. Uneori este necesar *să renunțe* la multe din aceste date, mai ales la cele neesențiale sau a căror recoltare s-a făcut în condiții mai puțin

exacte. O primă prelucrare a înregistrărilor va duce la alcătuirea unor *clasificări* și la descrierea unor relații. Uneori o simplă *descriere* exactă, obiectivă, a unor fenomene este deosebit de valoroasă. Interpretarea datelor culese din observație urmează să se facă cu circumspecție și numai în legătură și cu alte elemente dobîndite prin studiu, experiment, convorbiri.

Deși aparent este la îndemîna tuturor, observația ca metodă științifică cere inițiere, ucenicie, organizare riguroasă și obiectivitate.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDREWS T. G. : Methods of Psychology, N. Y., J. Wleiy and Sons, 1948.
2. DONSKOI D. D. : Metodica cercetării în cultura fizică (trad.), Moscova, Fizkultura i sport, 1961.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, București, E.D.P., 1962, Cap. Metodele de cercetare în psihologia educației fizice.
4. EPURAN M. ; EPURAN VALENTINA : Obiectivele educației fizice și sportive, București, Rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1971.
5. PIAGET J. ; FRAISSE P. ; REUCHLIN M. : Traité de psychologie éxperimentale, I. Histoire et methode, Paris, P.U.F., 1967.
6. TEODORESCU L. ; EPURAN M. : Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului, în Studii și cercetări I.E.F.S. „Palestra", nr. 6, 1968 sau în Buletinul informativ CNEFS — Sectorul documentare, nr. 136, 1971.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique (IV)

„La méthodologie particulière de l'éducation physique et du sport" et „Méthodes et procédés de recherches en éducation physique et sport" sont les derniers deux chapitres qui achèvent la série.

L'étude du comportement moteur de l'homme est un domaine complexe de recherches, abordé par la méthodologie de l'éducation physique dans le but de l'expliquer à un degré supérieur de généralisation.

La méthodologie des recherches de léducation physique et du sport — synthèse des mèthodes des sciences particulières — fait aussi appel aux méthodes des autres sciences, où nous retrouvons, naturellement, l'intérêt pour l'homme.

Parmi les méthodes de recherches en éducation physique, il y a aussi celle de l'observation, méthode qui, même aujourd'hui fait preuve de sa valeur. Perfectionnée, systématisée, dotée avec des moyens techniques d'enregistrement et de triage des données, l'observation reste, par excellence, une méthode de recherche. Quoique apparémment elle est à la portée de chacun, l'observation, comme méthode scientifique, exige initiation, organisation rgioureuse et objectivité.

M. EPURAN : Introduction to Scientific Research Methodology (IV)

The last two chapters of the work are entitled : „Specific Methodology of Physical Education and Sports" and „Research Methods and Procedures in Physical Education and Sports".

The study of man's motive behaviour is a complex research domain approached by physical education methodology with a view to explaining it.

The methodology of physical education and sports, a synthesis of specific sciences methods also resorts to the methods of other sciences concerned with man.

The method of observation is among the research methods of physical education of great value today as well. Improved, systematized, given technical means for data registering and sorting, the method of observation yields best results. Although at everybody's hand, as a scientific method, observation needs initiation, rigorous organization, objectivity.

meridiane

NEVOIA DE DIVERTISMENT A ADULTULUI*)

N. P. MILLER, D. M. ROBINSON

NEVOIA FIZIOLOGICĂ

Nevoile tinerilor adulți seamănă mult cu cele ale tineretului; forța, vigoarea corpului lor le pot procura mari plăceri prin intermediul activităților violente. În momentul în care ating vîrsta de 20 de ani, putem aprecia că creșterea lor s-a terminat și, timp de 10 ani, vitalitatea lor nu scade. Ei au nevoie de exerciții și de destindere pentru a-și reîmprospăta și întreține forța musculară și buna funcționare a organelor. În timpul acestei perioade, nu poate fi vorba de dezvoltarea calităților fizice, ci de întreținerea lor.

Adulții de vîrstă medie au și mai multă nevoie să-și întrețină sănătatea și forța fizică prin jocuri și sporturi nu prea violente, care destind, dar nu surmenează un corp a cărui energie și putere de recuperare nu sînt chiar atît de mari. Activitățile viguroase regulate au avantajul de a stimula această bună funcționare a organelor corpului. Un consum prea mare de alcool și tutun, lipsa de somn, o hrană insuficientă, ocupații sedentare nu dau ocazia unor exerciții echilibrate, impun o tensiune nervoasă și scad vigoarea fizică la numeroși indivizi. De asemenea, toate acestea scad rezistența la maladii, în special la cele nervoase și cardiace, la ulcere și alte tulburări digestive. Această deteriorare, din care face

*) Extras din cartea Les nouvelles age des loisirs (The leisure Age).
Editions économie e humanisme les éditions ouvrières, Paris, 1968.

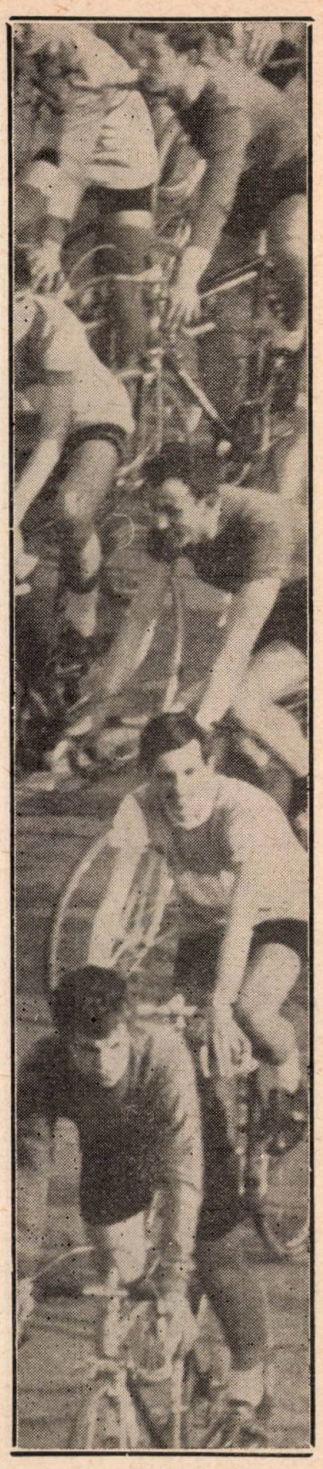
parte o scădere inevitabilă a forțelor, accentuată de o proastă folosire a corpului, ridică probleme speciale. În aceste cazuri, este nevoie de activități recreative moderate, pentru a neutraliza o prea gravă deteriorare a corpului și pentru a întreține sănătatea.

Persoanele în vîrstă mai au și alte nevoi. Medicina și gerontologia au arătat că în timpul ultimilor douăzeci sau treizeci de ani din viața normală a unui individ, mijloacele sale fizice scad, forțele sînt în declin, iar organele sale, cum ar fi inima, nu mai pot suporta un efort continuu. Dar, se pare că astăzi persoanele care au vîrsta de pensionare beneficiază de condiții fizice mai bune ca acum cîțiva ani. Ele mai pot profita încă de viață. O persoană în vîrstă care a știut să se întrețină bine din punct de vedere fizic, mai poate continua mișcarea sistematică, desigur mai puțin activ, dar cu multă plăcere. Golful, călăria și alte exerciții fizice vor fi folositoare din punct de vedere fizic. Declinul fizic, însoțit de plictiseală și de un sentiment de inutilitate, constituie una din cauzele principale ale senilității de care trebuie să ne apărăm. După mulți ani de viață utilă și agreabilă, persoana în vîrstă trebuie să se apere de maladiile care o vor împiedica să se bucure de toate facultățile corpului său. Prin jocuri agreabile și odihnitoare, ea își poate întreține în mod eficient sănătatea și armonia fizică.

NEVOI PSIHOLOGICE

Tînărul adult are mai multe nevoi psihologice speciale. La această vîrstă, majoritatea bărbaților și cel puțin jumătate din femei, fac eforturi să-și ocupe locul lor în viața economică a societății. Fiecare își caută un partener pentru a-și întemeia o familie. Fiecare își creează un cămin și un loc în colectivitate. Aceasta, pentru un tînăr sau o tînără, este o problemă extrem de importantă, care necesită o mobilizare completă a energiilor. Tinerii adulți au o mare nevoie de destindere și de activități de recreare, care le vor reînnoi forțele, îi vor destinde în urma efortului pentru cîtva timp și îi vor reechilibra afectiv.

A doua nevoie a tinerilor adulți este preocuparea de a găsi o parteneră în vederea căsătoriei. Dacă condițiile o permit, timpul liber poate juca aici un rol pentru a răspunde la această nevoie, deoarece petrecînd timpul liber împreună, tinerii se pot cunoaște. Prin divertismentele timpului liber, multe căsătorii pot începe în mod fericit, cu o bună viață de familie. Toate activitățile împreună cu persoana iubită, plăcerea de a face ceva împreună, constituie una din cele mai agreabile activități recreative ale omului. Nevoia umană de a se exprima sexual cu un partener drag poate fi în acest fel pe deplin satisfăcută. Plăcerea de a fi împreună este de cea mai mare importanță. Aceasta este mult mai valabilă pentru vîrsta adultă decît pentru adolescență, cînd experiența și căutarea sînt împiedicate de restricții sociale, iar activitățile sexuale sînt însoțite mai curînd de un sentiment de culpabilitate și de rușine, decît de bucuria liberă și fără restricții.



Pentru adulții mai vîrstnici, aceeași nevoie are încă o mare importanță. Bărbații și femeile pot găsi plăceri profunde și durabile. Ca o consecință, toată familia devine o unitate recreativă, părinții și copiii simțindu-se bine împreună, ceea ce este foarte favorabil pentru părinți, avînd în același timp și o influență pozitivă asupra dezvoltării copiilor. Adultul de vîrstă medie are nevoie de multă stabilitate, de căldură, de relații umane cu consoarta sa. Spre deosebire de ce s-ar putea crede, el poate prelungi și exploata timp de mai mulți ani eforturi afective satisfăcătoare din punct de vedere spiritual. Unii specialiști ai divertismentului au comis o greșeală considerînd că instinctul cel mai puternic al omului, pe care ar trebui să se bazeze divertismentul este „instinctul de competiție". Dimpotrivă, cele mai elevate și mai frumoase divertismente ale vieții sînt bazate, fără îndoială, pe instinctul dragostei, cu totul diferit de celelalte ; cine se îndoiește de puterea sa ?

O altă profundă nevoie psihică la această vîrstă este necesitatea de a se odihni în urma tensiuni nervoase și de a evada din exigențele vieții economice. Numărul crescînd de maladii nervoase în grupul adulților de vîrstă medie dovedește incapacitatea a numeroși indivizi de a-și echilibra judicios munca și destinderea, pentru a-și menține sănătatea mintală. Divertismentul trebuie în primul rînd să determine aceste persoane să se debaraseze de griji, să se destindă, să părăsească atitudinea vigilentă, de constrîngere, combativă, în care sistemul nervos și glandular este totdeauna în stare de alarmă. Cercetări pașnice, o activitate liniștită, care vor destinde nervii și vor reînnoi forțele nervoase sînt indispensabile la această vîrstă. În ceea ce privește persoanele în vîrstă, problema este puțin diferită. Ele se plîng mereu de lipsă de activitate. Au fost puține lucruri de făcut ; decepția lor se traduce printr-un declin mintal imediat, un sentiment de inutilitate, demoralizare și o izolare față de adevărata semnificație a vieții. Nevoia psihologică a bătrînilor este de a avea un rol util și creator în viață, de activități care să-i facă să iasă din meditația solitară și, în același timp, o ocazie de a învăța lucruri noi, de a simți o nouă fericire, grație bucuriilor familiale.

Bătrînii au mai mult timp liber decît alte categorii de vîrstă și adesea timpul îi apasă. Ei simt nevoia să acționeze. Astfel, divertismentul se poate realiza în jurul activităților organizate și puse în practică de ei înșiși, ceea ce le va oferi un moment agreabil, le va da răspunderi de organizare, de prevedere, de animare. Aceste responsabilități utilizează talentele lor și le permit adesea să exploateze noi capacități pe care nu și le cunoșteau. Bătrînul are, de asemenea, nevoie de a se simți în siguranță și de a se bucura încă de fericirea familială. Acești oameni în vîrstă apreciază hrana, ceea ce nu este ceva specific pentru ei, dar ar trebui să se prevadă că satisfacțiile afective pot fi provocate de o hrană mai delicată.

NEVOI SOCIALE

Ca și celelalte categorii de vîrstă, tînărul adult are nevoi sociale foarte importante. Egocetrismul tînărului se lărgește în mod normal într-o maturitate în care

se identifică ca o parte a unui tot social. Relațiile sociale ale căsătoriei adulte, ale unei vieți productive, ale vecinilor din colectivitate, ale vieții civice, pretind ca persoana respectivă să atingă această nouă maturitate; ea are nevoie de experiențe care să o învețe să-și asume acest rol de adult.

În domeniul amorului propriu și al cinstei personale, indivizii și grupurile trebuie ajutate pentru a-și crea modele de comportament moral de adult. Activitățile recreative constituie o bună ocazie de a învăța această cinste personală. A ști să cîștigi cinstit, a pierde cu zîmbetul pe buze, a colabora cu generozitate, a participa la competiții cu amabilitate, toate aceste calități ale spiritului sportiv sînt valori pozitive care pot fi dezvoltate în jocurile și activitățile timpului liber.

În domeniul mixt al timpului liber, al raportului dintre sexe este mare nevoie de aceste calități, care contribuie la fericirea căsătoriei și la înfrumusețarea vieții familiale. Poate fi foarte bine pentru o persoană să învețe să-și lărgească noțiunea de „eu" la aceea de „noi", ceea ce este important în căsătorie. Împărțirea, încrederea reciprocă, altruismul, atenția, toleranța, bunătatea,fidelitatea sînt calități personale, ce contribuie la fericirea conjugală și constituie un semn de maturitate adultă. Tînărul adult, care dorește să-și clădească o viață conjugală lungă, are nevoie de experiențe care să lărgească și să consolideze aceste virtuți ale caracterului.

O altă nevoie a tinerilor adulți provine din faptul că, părăsind școala, ei părăsesc grupurile organizate care existau aici în mod natural. Colectivitățile școlare, asociațiile locale, unde își întîlneau semeni, dispar. Adesea, această dispariție îl lasă pe individ izolat; alte grupuri de timp liber trebuie să-i poată oferi mijloacele de a rupe această izolare. Adultul are nevoie să se simtă admis din punct de vedere social. El are nevoie de colectivități care să-i ofere prietenie, are nevoie ca valoarea sa socială să fie cunoscută. Are nevoie de camaraderie în căutarea sa, de noi experiențe și de bucuria de a trăi plăceri familiale. Activitățile recreative îi pot oferi toate acestea, precum și ocazii de „a pune în practică" comportarea sa de adult și, în sfîrșit, ocazia de a se adapta din punct de vedere social.

Adulții de vîrstă medie au aproape aceleași nevoi, ținînd seama de faptul că situația lor este asigurată. Obiceiurile născute din neadaptarea socială sînt fixate și sînt greu supuse variațiilor. Pe de altă parte, obiceiurile născute dintr-o bună adaptare socială și nevoia de a juca un rol activ în colectivitate pot fi satisfăcute în marea varietate a activităților timpului liber în familie sau în colectivitate. Cu încetul, ei învață lecții de comportament moral. Uneori ating o vîrstă avansată înainte de a căpăta suficiente cunoștințe despre viață. În consecință, la persoanele de toate vîrstele, persistă nevoia de a se disciplina, de a fi sportve, amabile, de a respecta pe alții etc. Posibilitatea de a participa la activități de grup este fundamentală pentru echilibrul vieții adulte. Nevoia de exprimare, de camaraderie, de participare socială și de reciprocitate cu grupul se satisface în viața recreativă și colectivă.

În afară de aceasta, categoria de vîrstă medie oferă cea mai mare parte din responsabilii societății active. Divertismentul și activitățile timpului liber pot pretinde calități cum ar fi colaborarea socială, participarea la activitățile colective și civice, acceptarea de responsabilități benevole. Individul are nevoie să participe la aceste activități care îi echilibrează viața de adult, făcîndu-l să colaboreze la binele comun.

Bătrînul are nevoi puțin diferite : o dată cu vîrsta, există tendința de a abandona relațiile sociale active, responsabilitățile colective, de a pierde contactele sociale, pînă la un anumit punct. Aceasta nu numai din dorința de a încetini ritmul vieții, ci și din cauza pensionării sau chiar din cauza sentimentului că viața s-a sfîrșit, că este indezirabil, în special față de tineri. Aceste sentimente contribuie la spaima unui bătrîn, la creșterea impresiei sale de izolare, de dependență, inutilitate, de incapacitate de a face lucrurile tot atît de bine ca și înainte, în special atunci cînd totul se schimbă în jurul său.

Bătrînii au nevoie de activități care să le întrețină amorul propriu, un anumit sentiment de valoare și de utilitate. Preocuparea lor este sentimentul supărător de a fi lăsați la o parte. Divertismentul poate fi un antidot puternic împotriva acestor sentimente. Adulții vîrstnici pot juca un rol însemnat, ajutînd un grup mai larg să guste un divertisment agreabil. Ei își pun la contribuție talentul, își iau răspunderi. Aceste activități, legate mai mult de divertisment decît de orice alt domeniu al activității bătrînilor, îi fac să-și păstreze identitatea de adult, precum și personalitatea. Divertismentul bătrînilor poate și trebuie să fie colectiv, organizat de ei înșiși, respectînd nevoile lor. El permite o participare colectivă, generează crearea de prietenii. Preocuparea bătrînului pentru sine însuși scade atunci cînd cunoaște alte persoane de vîrsta sa, cînd își face noi prieteni cu care să discute și cu care să se distreze. Ocaziile pe care unele competiții le oferă persoanelor în vîrstă, de a-și măsura îndemînarea, capacitățile, de a avea plăcerea de a cîștiga (șah, crochet, bridge) le menține sănătatea mintală și interesul pentru viață.

NEVOI ESTETICE

Vîrsta adultă este perioada cea mai creatoare a vieții. Lumea admiră tinerele talente promițătoare, dar majoritatea marilor artiști este formată din persoane mature. Se pare că trebuie să se atingă o vîrstă matură înainte de a fi disponibil pentru o muncă și o judecată creatoare, atît de importante într-o viață echilibrată. Adulții au nevoie de ocazii și de debușeuri pentru această activitate creatoare. Tinerii adulți, în special, au nevoie să aplice capacitățile acumulate în anii tineri, pentru ca ele să nu „ruginească" sau să scadă, din lipsă de utilizare.

Timpul liber conferă adulților o mare șansă de exprimare estetică. Milioane de oameni, care fac o muncă puțin interesantă, au puține ocazii în viață să se gîndească la frumusețe sau să lucreze pentru ea. Ocazia le este oferită de timpul liber. Tinerii adulți, obsedați de necesitatea de a-și cîștiga viața și a-și face o situație, au în mod special nevoie ca în timpul

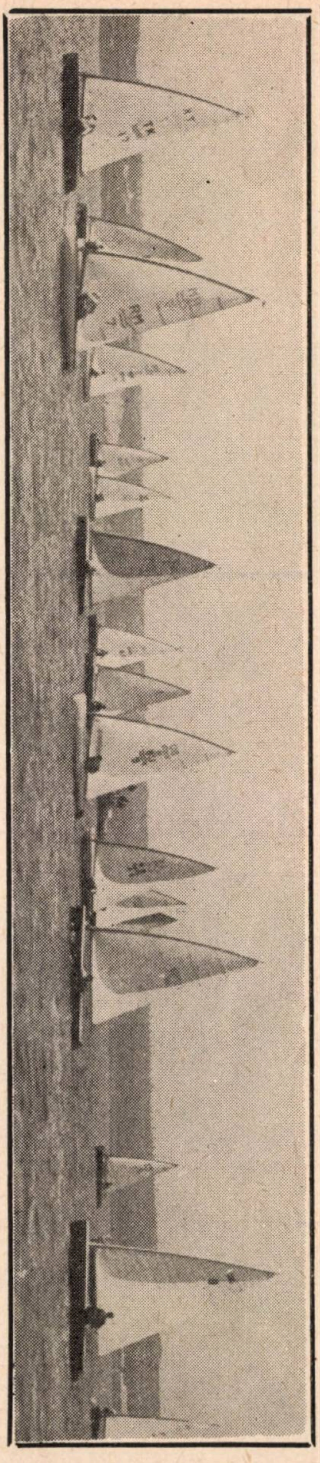
lor liber să creeze lucruri frumoase, să se bucure de ele, să-şi aprofundeze simţul şi judecata estetică. În acest fel, ei îşi pot echilibra odihna. Frumuseţea relaţiilor umane în căsătorie, în raporturile de vecinătate, în prieteniile personale are o bogată semnificaţie pentru tinerii adulţi, pentru că stabilesc modelele unui îndelungat viitor creator.

Nevoile estetice ale categoriei de vîrstă medie fac parte din nevoia de a crea, de a fi stimulat de obiecte frumoase. Am menţionat de mai multe ori că nevoia de exprimare corporală a omului face parte din personalitatea sa. O viaţă bogată în evenimente pare indispensabilă fericirii sale. Societatea mecanizată contemporană este de o asemenea natură, încît munca nu oferă această şansă omului. Nu-i rămîne decît să caute o ocupaţie expresivă, creatoare, în timpul orelor sale libere. Divertismentul poate satisface această nevoie întrucît, prin mijloace organizate sau nu, el permite o varietate infinită de exprimări estetice. Oamenii trebuie să încerce să se amelioreze. Pentru aceasta se pot alege unele dintr-un mare număr de mijloace de exprimare şi se pot descoperi noi bucurii. Scopul cultural al unei vieţi personale bogate din punct de vedere estetic, pentru fiecare individ, este cea mai bună utilizare a timpului liber.

Revista LIFE povesteşte istoria unei colectivităţi de treizeci de persoane de vîrstă medie, din orăşelul Attica (622 de locuitori din statul Kansas S.U.A.), care, timp de mai mulţi ani, au practicat împreună pictura, pictînd străduţele orăşelului, peisaje de ţară etc. Ei au chemat tot orăşelul să participe la arta lor. LIFE scrie: „Aceste activităţi au oferit artiştilor din Attica, în majoritatea lor de vîrstă matură, un nou debuşeu pentru energia lor. Nu ştiu ce ar fi făcut fără această pictură". Nu numai că fiecare a simţit cele mai mari satisfacţii, dar viaţa întregii comunităţi s-a îmbogăţit.

Persoanele vîrstnice încă pot participa la această viaţă artistică mai bine ca alţii, deoarece ele au vîrsta şi experienţa necesară pentru a aprecia frumosul, mai mult decît tinerii. În plus, ele beneficiază de mai mult timp liber decît tinerii adulţi. Este cunoscută povestea edificatoare a carierei unei bunicuţe, care, la o vîrstă foarte avansată, a început să picteze şi a creat una din cele mai bune opere americane. Această povestire încurajează multă lume şi, în special, pe oamenii în vîrstă, spre a încerca să creeze ceva ce nu credeau că vor putea face şi să reuşească mai bine decît se aşteptau.

O broşură publicată de Serviciul timpului liber din oraşul Los Angeles enumeră activităţile artistice şi creatoare pe care le pot practica persoanele în vîrstă, începînd de la dansurile folclorice, grădinăritul, teatrul, cîntul, lucrarea lemnului, a aramei, a pietrei, a pielii, a ceramicii, pictura, fotografia, croitoria, confecţionarea de machete, precum şi multe alte activităţi. În acest fel, ele pot obţine satisfacerea nevoilor lor artistice, care se pare că nu scad pe măsură ce trec anii.



NOTA REDACȚIEI

Timpul liber și petrecerea lui profitabilă devine pe zi ce trece una din problemele centrale ale domeniilor psihologiei sociale, pedagogiei sociale și sociologiei. Considerentele expuse de N. P. Miller și D. M. Robinson se limitează — în acest scurt extras — la trebuințele de ordin biologic, psihologic și social-estetic ale omului și pe care activitățile de „timp liber" („Loisir", „Leisure Time") le pot satisface deplin. Simpla trecere în revistă a acestor trebuințe și aspirații este suficientă pentru a atrage atenția factorilor care, într-un fel sau altul, se ocupă de activitățile de timp liber și — în special — de cele cu caracter corporal (exerciții sau activități corporale). Cuprinderea în discuție a întregii vîrste adulte (timpurii, mature și senescente) se încadrează în accepțiunea „educației permanente". În termenul de divertisment, credem că este bine să vedem cele trei funcții ale activităților de timp liber formulate de sociologul francez J. Dumazedier : destindere, distracție, dezvoltare. *Ele rezultă ca atare din prezentul studiu. Dincolo de unele particularități de stil și concepție, specifice autorilor, temele acestui capitol furnizează suficiente idei la care merită să medităm.*

FILE DE ISTORIE

Asis. univ. MAGDALENA MUȘAT
Institutul pedagogic — Oradea

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN REVISTA „FAMILIA" (1865—1906)

În a doua jumătate a secolului trecut, în Țara celor trei Crișuri se dezvoltă o amplă mișcare culturală românească, mișcare ce reprezintă o expresie a aspirațiilor și luptei poporului român pentru unitate și progres social.

Factorul cel mai important de răspîndire a ideilor, științei și literaturii, de manifestare a limbii naționale, l-a constituit, în Transilvania, presa.

În „Programa" revistei *„Familia, foaie enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni"*, publicată în

Educație fizică și sport, nr. 5, 1971, pag. 51

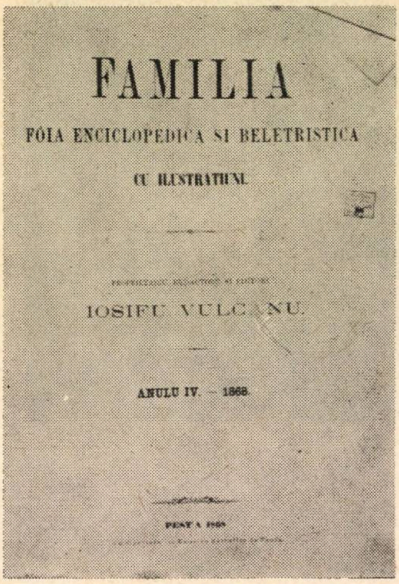
1865, Iosif Vulcan (proprietar, redactor și editor) formula angajamentul de a ridica nivelul cultural al cititorilor săi, de a populariza numele unor personalități mai importante din țară și de peste hotare, de a publica beletristică și istorie, studii și articole de popularizare a științei, artă, folclor, ca și informațiile și știrile cele mai variate, culturale și sociale despre viața ardelenilor și a celor de peste munți, din acea epocă.

În acest cadru larg și generos și-a găsit locul și problema educației fizice, interesul pentru practicarea *„exercițiilor corporale"* de diverse forme în scopul întăririi sănătății, prin articole și informații despre sporturile și sportivii vremii, sfaturi igienice etc.

Izvorîte din necesitatea perfecționării ființei umane, articolele despre „educația corporală" tind să completeze o latură neglijată pînă atunci :

„Nu este de ajuns a civiliza pe om, a-l instrui, a-i dezvolta facultățile morale și intelectuale, ci trebuiește a-i fortifica și corpul, a-l face capabil pentru sforțări și putere continuă... Pentru a ajunge la acest rezultat, trebuiesc reforme atît în școli, cît și în casele particulare. Copiii între orele de studiu să alerge, să se dedea la jocuri apropiate, care le dau ușurință, îndemînare, le fortifică pieptul, le activează circulația sîngelui, îi prepară, în fine, pentru a susține cu curaj și cu o inimă hotărîtă obstacolele de tot felul, pe care le întîlnesc mai tîrziu în viața lor". („Exercițiile corporale", 1881, pag. 515).

Este subliniată și importanța gimnasticii asupra ținutei copiilor. Pentru prevenirea *„deformațiilor de talie"* se indică a se efectua *„în fiecare dimineață, în timp de*


FAMILIA

FOIA ENCICLOPEDICA SI BELETRISTICA

CU ILUSTRATIUNI

IOSIFU VULCANU

ANULU IV. — 1868.

cîteva minute, un exercițiu gimnastic, care constă în a ridica brațele în sus, pînă deasupra capului ș-a le lăsa apoi în jos, ținînd în fiecare mînă o greutate proporțională cu puterea copilului..." (1885, pag. 526).

În paginile revistei găsim numeroase informații privind dezvoltarea educației fizice și sportului în România. Astfel, deceniul al 7-lea marchează răspîndirea „velocipedului". Iată cum este comentată prima cursă, în București :

„Duminică la 21 septembrie (n.a. 1869) avu loc prima excursiune la noi de velocipede. Mai mulți membri din Societatea română de arme, gimnastică și dare de semn, purceseră cu velocipedele de la bariera șoselei de la 9 ore dimineața sub conducerea d-lui Vilemia, profesorul de velocipedie al societății. La rondul al II-lea al șoselei, velocipediștii luară 5 minute de repaus după care repurceseră către Ferestreu, învingînd dificultățile de teren ce reprezenta

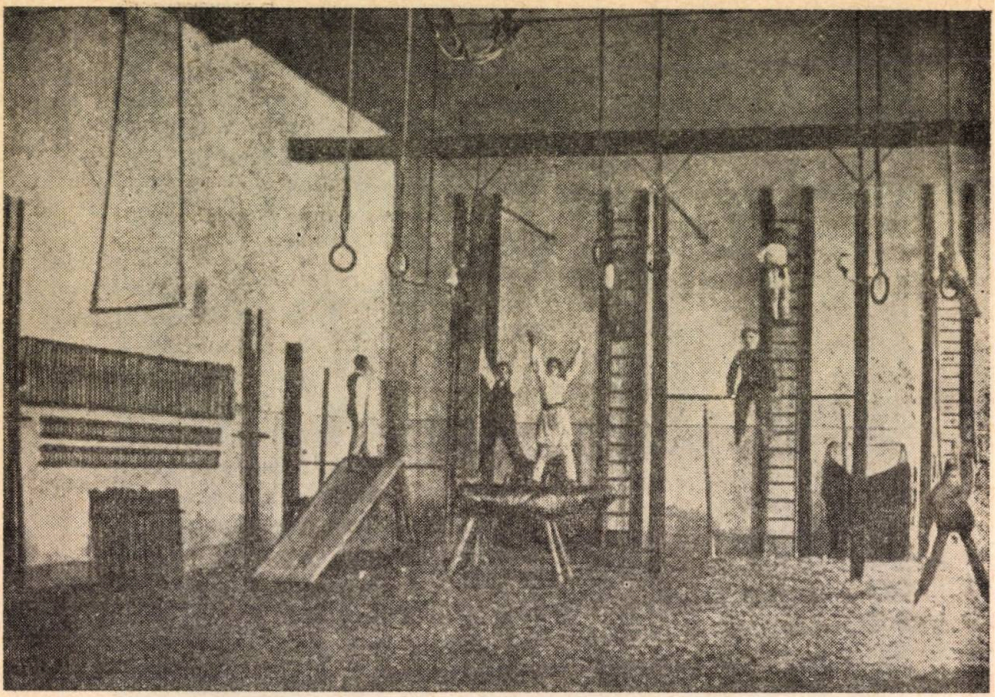
Emulare de bicicliste

şoseaua în această parte...“ (1869, pag. 478).

De mare interes se bucurau din partea publicului cursele de cai, patinajul. În ceea ce priveşte acesta din urmă, întîlnim o informaţie extrasă dintr-o publicaţie brăileană :

„...Citim în Mesagerul Brăilei că, pe malul Dunării, pe vărsătura de lîngă reţeaua drumului de fier de acolo, s-a aranjat, prin iniţiativa d-lor ofiţeri, un loc de patinaj. Joia şi duminica sînt zilele decise cînd publicul de ambe sexe se poate amuza... Este un bun început şi ar fi de dorit să se formeze un comitet de patinat, cum sînt în oraşele principale ale ţării.“ (1880, pag. 56).

În scopul dezvoltării educaţiei fizice, cunoscutul profesor Gheorghe Moceanu propunea în ziarul „Românul“ (din care este extrasă informaţia publicată în paginile „Familiei“), ca *„toţi cei care se interesează de gimnastică, de acest element indispensabil al culturii naţionale, să se întîlnească anul viitor* (n.a. 1883) *la Bucureşti de la 22 pînă la 25 iunie, să se vadă, să se cunoască, şi să se arate tot ce pot românii în scrimă, tir, gimnastică, dansuri etc. (1882, pag. 584).*



Sala de gimnastică. Gimnaziul din Braşov — 1880

Preocupările pentru introducerea gimnasticii în activitatea şcolară nu au rămas fără rezultat.

Astfel, o informaţie din 1894 subliniază efectele pozitive ale acestei iniţiative :

„S-au introdus în seminarii şi în institutele de fete gimnastica. Rezultatele la examenele din estimp au fost mai presus de toate speranţele. Se introduc acum jocurile ; astfel, deja la şcoala normală de institutori din Bucureşti, jocuri de lawn-tennis şi se vor introduce treptat şi în celelalte şcoli. Se iau măsuri ca internii, care nu pot merge să petreacă vacanţele în familii, să fie duşi la munte ca să capete cu însănătoşirea trupească şi acea seninătate de minte, pe care o dă vacanţa petrecută vesel într-un aer curat...“ (1894, pag. 310).

Introdusă în gimnaziile din Transilvania încă din 1883, gimnastica şcolară a avut posibilităţi mai mari de dezvoltare. Anual se ţineau în diverse oraşe *„emulaţiuni gimnastice“*. Încheierea anului şcolar era marcat, spre sfîrşitul veacului trecut şi prin *„examene de gimnastică“*.

„...Sîmbătă în 15 iunie (n.a. 1895), *tinerimea studioasă de la gimnaziul rom. cat. din Timişoara a ţinut sărbătoarea sa în emulaţiuni gimnastice. De faţă au fost multe mii de privitori... Iară pe neostenitul profesor, juriul cetăţenilor l-a distins deosebit, predîndu-i o cunună de lauri de argint. Emulaţiunea a reuşit prea bine“. (1895, pag. 299).*

Sînt demne de semnalat şi succesele sportivilor români peste hotare, succese pe care paginile „Familiei“ nu omit a le evidenţia :

„Ziarul Le Sport din Paris ne spune că Societatea şahiştilor din Paris, serbîndu-şi închiderea anului, a pus două premii pentru cei mai buni şahişti. Premiul cel din-

tîi l-a cîștigat un român, dl. Eracle Gugiu. În urma acestei învingeri strălucite, dl. Gugiu a fost înscris să facă parte în viitor din această societate". (1881, pag. 92).

Anul 1883 a înregistrat succesele unui atlet român din Transilvania, George Vessa. Se afirmă că *„rezultatul obținut de junele român, studentul în medicină George Vessa în emularea pedestrală, pînă acum în Europa nimeni nu l-a ajuns... El este un sportsman general : măestru în umblarea pedestră, în lupta cu pumnul, în duelare cu sabia, în aredicare de greutate". (1883, pag. 194).*

Numeroase informații se referă la activitatea profesorului de gimnastică Gh. Moceanu și a elevilor săi, în țară și peste hotare.

„Gimnasticii Moceanu, Velescu și Iulian vor face cu trupele lor o excursiune artistică în toată România, dînd reprezentații de gimnastică, dansuri, asalturi cu floreta și cu sabia, comedii teatrale etc. Cu această ocaziune dînșii vor culege jocurile naționale românești, spre a le produce la expoziția din Paris în anul viitor." (1888, pag. 334).

Sau :

„Dl. G. Moceanu, eminentul profesor român de gimnastică, a fost zilele astea în capitala Franței. El a fost trimis de guvernul român pentru a vizita școlile de gimnastică. A vizitat gimnaziile Pacaud, acele de la Sorbona, dirijat de dl. Cesari și gimnaziul d-lui. Eugene Paz. Pretutindeni i s-a făcut o primire simpatică." (1890, pag. 448).

Deosebite succese sportive au obținut în primii ani ai veacului nostru frații Mitu și Florian Dumitrescu *„renumiți gimnastici români, creatorii originali a zece bare aeriene. Într-un turneu la Cicago, frații Dumitrescu, supranumiți și campionii Europei, s-au unit cu H. Vermette și A. Dionne, campionii Americii, formînd o trupă, care a fost recunoscută ca cea mai de seamă din cîte există pînă acum." (1902, pag. 540).*

Frații Dumitrescu erau elevii aceluiași neobosit maestru Gh. Moceanu.

Dar, cititorii „Familiei" erau ținuți la curent și cu activitatea sportivă internațională.

Astfel, în marile orașe ale Europei de la sfîrșitul veacului trecut înotul căpătase o mare dezvoltare. La Londra, Berlin, Viena, Bruxelles existau chiar *„școli de înot permanente".*

Proiectul înființării unei astfel de școli la Paris a fost pus în aplicare în anul 1883. În schimbul concesiunii, orașul își rezerva *„dreptul d-a trimite de patru ori pe săptămînă elevii școlilor comunale, în școlile de înotat". (1883, pag. 156).*

Nu lipseau nici știri despre performanțe excentrice. Astfel, o englezoaică, miss Anges Beckwith, în etate de 18 ani, *„care a devenit celebră prin aptitudinea sa pentru natațiune, în prezența mamei sale, a tatălui său ș-a profesorului de natațiune, foarte cunoscut la Londra și a unei mulțimi curioase, a înotat treizeci (!) ore consecutive în marele bazin al balenei, în aquarium-ul din Westminster". (1880, pag. 246).*

Nu arareori paginile revistei au anunțat apariția publicațiilor ce tratau probleme de educație fizică și sport. Astfel, au fost menționate și comentate pe scurt : *„Istoria, anatomia și igiena gimnasticii"* de Gh. Moceanu (1876), ziarul *„Sportul"* (1880), *„Manualul amatorului*

de șah" (1882), „*Regulament de scrimă*" (1882), „*Jocuri de copii*" de P. Ispirescu (1883), „*Carte de gimnastică, pentru uzul școalelor primare și secundare de fete*" de Gh. Moceanu (1887) etc.

Pe drept cuvînt putem afirma că cei 42 de ani de apariție a revistei „Familia" s-au datorat și faptului că s-a găsit în Iosif Vulcan un conducător devotat și perseverent, abil și receptiv la elementul nou, progresist, și care a știut să adapteze direcțiile urmărite de cultura vremii la posibilitățile cititorilor săi. Aceste condiții au asigurat „Familiei" popularitatea, prețuirea contemporanilor, viabilitatea.

BIBLIOGRAFIE

Centenar „Familia" (1865—1965), Oradea, 1965, colecția rev. „Familia" (1865—1906).

MAGDALENA MUȘAT : L'éducation physique et le sport dans la revue „Familia" (1865—1906)

La revue „Familia (la famille), feuille encyclopédique illustrée" apparît à Pesta le 5/7 juin 1865. Le programme de la revue contenait l'engagement de relever le niveau culturel de ses lecteurs, par des études et des articles de popularisation de la science, des arts, et du folklore, ainsi que par des informations et des nouvelles les plus diverses. Dans ce cadre large, le problème de l'éducation physique, l'intérêt pour la pratique des „exercices corporels", pour le renforcement de la santé, a trouvé aussi sa place. On souligne l'importance de la gymnastique pour la tenue des enfants, et, en ce sens, nous y trouvons également les préoccupations pour l'éducation physique scolaire. Les informations sur la propagation du velocipède sont aussi très intéressantes. De même, les courses hippiques et le patinage jouissaient d'un grand intérêt de la part du public.

On peut affirmer que dans les pages de la revue „Familia", l'éducation physique et le sport ont trouvé une place d'honneur, à côté des autres manifestations culturelles du temps.

MAGDALENA MUȘAT : Physical Education and Sports in the review „Familia" (1865—1906)

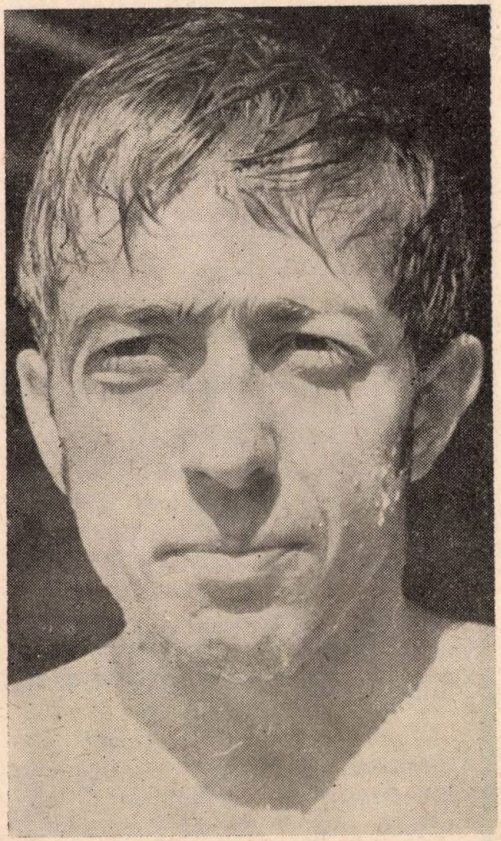
On June 5—7, 1865 came out the review "Familia" at Pesta. The programme of the review included the commitment of raising the readers' cultural level by studies and articles popularizing science, art and folklore by varied information. Within this framework articles were published on physical education arresting the interest in the practising of gymnastics with a view to strengthening health. They emphasized the importance of gymnastics on the children's gait and were concerned with physical education in school. Most interesting were the information on the spreading of the cycle. Horse races and skating enjoyed the public's interest.

Physical education and sports took pride of place in the pages of "Familia" among other cultural events of the time.

Portret

MARIAN SLAVIC

GHEORGHE ILIUȚĂ
Ziarist



DATE PERSONALE

- **Născut la 6 februarie 1946, în Ploiești.**
- **Înălțimea : 186 cm.**
- **Greutatea : 75 kg.**
- **Funcționar.**
- **Căsătorit.**
- **Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua".**
- **Maestru al sportului.**
- **Multiplu campion național și balcanic.**
- **Antrenor actual : Gheorghe Dimeca.**

Zi călduroasă de august, 1968. Bazinul „Dinamo" este gata pentru cea mai aprigă întrecere a natației noastre.

Soarele se ridică încet, încet și o dată cu el emoțiile cresc. Pentru că aproape toți se cunosc șansele sînt aprioric cîntărite, dar cu fiecare minut tensiunea crește, devenind apăsătoare. Pronosticurile

Educație fizică și sport, nr. 5, 1971, pag. 57

mai „elastice" sînt foarte rare. Necunoscuții nici nu sînt băgați în seamă...

Seriile probei de 100 m delfin. Spre unul din blocuri se îndreaptă un tînăr blond, înalt și uscățiv, necunoscut, cu alură de jucător de baschet. Merge calm, abia schițînd cîte un gest de răspuns către cunoscutul antrenor Gheorghe Dimeca.

Imaginea acestei „perechi" părea un compromis...

Tînărul se urcă agale pe bloc-start... Sare o dată cu ceilalți, dar mușcă încă din săritură vreo 2 metri mai mult. Înoată „liniștit", cu o economie de mișcări și de energie care atrag privirile. Viteza crește cu fiecare ondulare, de parcă o forță nevăzută îl împinge înainte. Se întoarce primul de unde plecase, iese din apă la fel de liniștit, ia un halat pe el, face un semn discret antrenorului său și dispare spre cabine... Cîteva perechi de ochi au mai stăruit cîteva clipe pe silueta sveltă.

O frază, fără ecou, se pierde în aburul cald : „Mare talent, dar s-a apucat prea tîrziu..."

Finala. Uscățivul trece prin apă în aceeași manieră, dar ceva mai repede. Locul I și campion republican. Fețele din jur au împietrit ca într-o mască de teatru antic, neputîndu-și lua ochii de pe „fostul" și ignoratul necunoscut... Doar doi oameni stăteau liniștiți, unul lîngă altul, bucuroși că nu s-au înșelat : Mihai Mitrofan, descoperitorul și Gheorghe Dimeca, șlefuitorul. Ultimul se apropie de eroul zilei : „Felicitări, și te anunț că ai realizat și norma de maestru al sportului !"

A doua zi, aceeași „lovitură de teatru" și în proba de 200 m liber. Ca din neant, un nume nou își făcuse loc în elita autohtonă : Marian Slavic.

Cine era Slavic ? De unde apăruse ? Cine-l învățase să alunece prin apă cu atîta măiestrie ? Care sînt virtuțile lui ?

Răspunsurile pe care biografia și activitatea sportivă ale lui Slavic ni le dau la aceste întrebări se sustrag din perimetrul metodic obișnuit și cvasistandardizat al natației.

În primul rînd, dezideratul fundamental al înotului — începerea activității de performanță la o vîrstă fragedă — este absent la Slavic.

Primul său titlu de campion, cucerit la 21 de ani, coincide și cu primul său concurs oficial. După cum ne relata, însă, înota de la 3 ani...

— *Cine te-a învățat ?*

— Nimeni...

— *? !*

— Nu știu cum să vă spun... mă luau părinții la ștrand, în scop... profilactic. Locuiam în cartierul Rafinăriei din Ploiești, lîngă cele două bazine de înot. Pericolul de înec devenise evident din clipa în care începusem să-mi măresc independența. Nu știu exact cînd am plutit pe apă pentru prima oară, dar știu că pe la 5 ani jucam leapșa...

Pe la 12—13 ani „fura" din stilul unui antrenor din Cîmpina, Dorian Covaliuc. Uneori participa, împreună cu alți colegi de „leapșă", la diferite concursuri.

Prima mare pasiune, însă, a fost tenisul de cîmp. Devenise un bun jucător în momentul cînd un accident articular la mîna dreaptă îl obligă să se despartă de rachetă. Cele două finale ale campionatului național al juniorilor au rămas undeva, departe. Revine lîngă bazin, în cartierul rafinăriei, unde nu se molipsește numai de înot și tenis, ci și de... panourile cu butoane colorate de unde se conduce alchimia petrolului. În 1964, după absolvirea Școlii profesionale de operatori chimiști, începe munca, iar în timpul liber, se ocupă, ca instructor, de inițierea copiilor de la „Rafinorul".

Demonstrînd și redemonstrînd, convins fiind că înotul se învață la vîrstă fragedă nu atît prin explicație, cît printr-o bună demonstrație, el însuși își perfecționează continuu tehnica. În iarna anului 1967, cu prilejul unui curs de perfecționare a instructorilor, Mihai Mitrofan „pune ochii" pe el și-l recomandă antrenorului Gheorghe Dimeca, căruia nu i-a trebuit decît o lungime de bazin ca să-l legitimeze pentru clubul „Steaua".

Din acea clipă Marian Slavic va ataca performanța sportivă. Dinamica rezultatelor sale în probele în care s-a consacrat îl prezintă ca un talent autentic, al cărui plafon încă nu amenință :

	1967	1968	1969	1970
100 m liber	*57,3*	*56,2*	*55,2*	*55,2*
200 m liber	*2:07,3*	*2:04,4*	*2:02,9*	*1:59,5*
400 m liber	*4:34,4*	—	*4:28,2*	*4:21,6*
200 m mixt	*2:22,9*	*2:22,6*	*2:18,2*	*2:18,6*

Cursa pentru doborîrea și redepășirea propriilor recorduri începe. Victoriile asupra zecimilor de secundă se succed cu rapiditate. După cele două titluri de campion, dobîndite la numai 6 luni după primul antrenament, realizează și primul său record național, în proba de 200 m liber. Anul 1969 îl consacră și pe plan internațional. La meciul cu reprezentativa R. S. Cehoslovace, ocupă locul I la 4 probe : 100 m liber, 200 m liber, 200 m mixt și ștafetă 4×100 m liber. Din cele patru rezultate, două constituiau și noi recorduri ale României (2:20,3 pe 200 m mixt și 55,4 în ultimul schimb al ștafetei). Participă apoi la tradiționalul concurs „Trofeul celor 7 coline", desfășurat la Siracuza, unde ocupă locul II la 100 m liber.

Între 1 și 10 august — se împlinea un an de la primul său titlu național — participă la Spartachiada armatelor prietene, desfășurată la Kiev. Stabilește, cu 55,7 sec, recordul probei de 100 m liber, înregistrînd și un nou record național, pe care apoi, tot el, avea să-l depășească.

Balcaniada de la Izmir constituie evenimentul cel mai semnificativ al anului : cîștigă 5 titluri de campion balcanic, între care cel realizat în proba de 200 m mixt însemna alt record al României : 18,2 sec.

Pe caietul de însemnări al antrenorului Gheorghe Dimeca, la sfîrșitul acestui an apare o notiță scurtă dar caracteristică pentru Slavic : „echilibru emoțional foarte bun, calități de mobilizare excelente (cele mai bune rezultate au fost obținute în concursurile internaționale)".

Anul competițional 1970 a început cu Campionatele internaționale ale României (2—5 aprilie), la care urcă de patru ori pe cea mai înaltă treaptă a podiumului, timpii realizați la 400 m liber (4:25,5) și 200 m liber (2:02,8) consemnînd două noi recorduri ale României. Două săptămîni mai tîrziu, cu ocazia meciului-revanșă cu reprezentativa Cehoslovaciei, din nou se dovedește stăpînul probelor de 100, 200, 400 m liber și 200 m mixt.

La 27 iunie, în cadrul celui mai pretențios test european de după perioada de iarnă — Concursul internațional de la Berlin — obține locul II la 200 m liber, și... nou record al României : 2:02,5. Apoi, la Roma, participînd pentru a doua oară la „Trofeul celor 7 coline", se supune primului... ghinion : ocupă doar locul III la 400 m liber, dar va avea, totuși, o satisfacție : timpul modifica, pentru nu știm a cîta oară, tabela recordurilor naționale (4:23,0).

Balcaniada de la Atena, desfășurată în ultima decadă a lunii august, îi prilejuiește cucerirea a încă 4 titluri în probele sale preferate, iar la Campionatele Europene de la Barcelona (5—12 sept.), deși ocupă locul 8 în finala probei de 200 m liber, în serii — cu timpul de 1:59,5 — corectează iar recordul național...

Nu mai avem nevoie de explicații pentru a justifica temeinicia numirii lui ca înotătorul „nr. 1" al anului 1970. Anul acesta speranțele sale și ale antrenorului său au început să prindă contur. La primul concurs internațional — Campionatele internaționale ale României, Reșița, 20—21 februarie — ocupă primul loc la trei probe (100, 200 m liber și 200 m mixt), deși la cel mai mare concurs internațional european din sezonul de iarnă (5—7 martie), desfășurat la Bremen ocupă doar trei locuri IV, la aceleași probe.

Gheorghe Dimeca își pune mari speranțe în el : „Are calități fizice remarcabile. Supleța, îndemînarea și forța de care dispune, precum și calmul imperturbabil mă fac să sper la limite pe care nu mi le pot stabili încă... Îmi face surprize plăcute și cînd nu mă aștept la acest lucru".

Dovada acestor cuvinte veni după două zile, cu ocazia confruntării cu Polonia : încă două noi recorduri naționale (100 m liber — 55,0 — și ștafetă 4×100 m).

Unic în Europa — referindu-ne la tardiva abordare a performanței — Marian Slavic continuă să progreseze în ritmul unui junior. Fișele medicale excelente, precum și posibilitățile sale încă necunoscute îl recomandă pentru Jocu-

rile Olimpice și viitoarele campionate europene. Antrenamentul său tipic nu se bazează nici pe un volum considerabil, nici pe variații extrem de calculate ale intensității, ci pe 2—3 puseuri mai puternice (în ciclul săptămînal). Ceea ce este caracteristic în antrenamentul său (în cadrul taberei centralizate) este faptul că dimineața lucrează în general pentru dezvoltarea rezistenței, iar după-amiaza este dedicată antrenamentului calitativ : rezistență în regim de viteză și viteză în condiții apropiate de concurs. Încălzirea sa este de obicei scurtă și intensă.

Iată un ciclu de antrenament folosit în perioada competițională, între două concursuri importante, aflate la un interval de două săptămîni (Balcaniada de la Atena și Campionatele Europene) :

LUNI — a.m. : 600 m încălzire ; 8×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 6×100 m (plecarea la interval de 2'20" între bucăți), 100 m relaxare ; 200 m picioare ; 4×50 m picioare (plecare la 1'30"), 100 m relaxare ; 4×25 m cu start, 100 m încheiere. Total : 2 800 m.

— p.m. : 600 m încălzire ; 4×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 6×50 m (plecare la 1'), 100 m relaxare ; 4×50 m (plecare la 1'30") ; 4×25 m cu start, 100 m încheiere. Total : 1 900 m.

MARȚI — a.m. : baie în mare.

— p.m. : liber.

MIERCURI — a.m. : 800 m încălzire ; 8×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 1×400 m (pauză 2') ; 2×100 m (plecare la 2'10"), 100 m relaxare ; 200 m picioare ; 2×25, 2×50, 2×25 m picioare, 100 m relaxare ; 200 m brațe ; 2×50 m brațe, 100 m încheiere. Total 3 000 m.

— p.m. : 600 m încălzire ; 4×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 3×100 m (plecare la 2'), 100 m relaxare ; 4×50 m mixt (plecare la 1'10"), 100 m relaxare ; 4×25 m mixt, 100 m relaxare. Total : 1 900 m.

JOI — a.m. : 800 m încălzire ; 8×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 12×50 m (plecare la 1'25"), 100 m relaxare ; 200 m picioare ; 1×25, 1×50, 1×100 m picioare ; 200 m brațe ; 2×25, 2×50 m brațe ; 100 m încheiere. Total : 3 000 m.

— p.m. : 600 m încălzire ; 4×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 1×200 m (pauză 1'30"), 2×100 m (plecare la 2') ; 4×50 m (plecare la 1'), 100 m relaxare ; 4×25 m cu start, 100 m încheiere. Total : 1 900 m.

VINERI — a.m. : liber.

— p.m. : 600 m încălzire ; 4×25 m — procedee diferite, 100 m relaxare ; 4×50 m (plecare la 1'), 100 m relaxare ; 4×25 m (plecare din apă), 100 m relaxare ; 4×50 m (plecare la 1'30"), 100 m relaxare ; 4×25 m cu start ; 100 m încheiere. Total : 2 100 m.

SÎMBĂTĂ — a.m. : 600 m încălzire ; 6×25 — procedee diferite, 100 m relaxare ; 1×200 m (pauză 1'30") ; 2×100 m (plecare la 2'10") ; 4×50 m (plecare la 1'10"), 100 m relaxare ;

200 m picioare ; 6×25 m picioare mixt ; 100 m relaxare ; 200 m brațe ; 4×50 m brațe mixt ; 100 m încheiere. Total : 2 800 m.

— p.m. : 600 m încălzire ; 4×25 m — procedee diferite ; 100 m relaxare ; 6×50 m (plecare la 1'20") ; 100 m relaxare ; 4×50 m (plecare la 1'30") ; 100 m relaxare ; 4×25 m cu start ; 100 m încheiere. Total : 1 900 m.

DUMINICĂ — Concurs.

GH. ILIUȚĂ : Marian Slavic

Le premier titre de champion de Marian Slavic a été remporté à 21 ans et coïncide à son premier concours officiel.

Sa première grande passion a été le lawn-tennis, qu'il doit abandonner à la suite d'un accident. La dynamique de ses résultats dans les épreuves qui l'ont consacré, le présente comme un véritable talent. Six mois à peine de son premier entraînement, il réalise son premier record national, à l'épréuve de 200 m libre. Lors de la rencontre avec la séléction Tchecoslovaque, il occupe la première place à quatre épreuves : 100 m libre, 200 m libre, 200 m mixte et relais 4 × 100 m libre. Parmi les quatre résultats, deux constituaient également des nouveaux records de la Roumanie. Au „Trophée des 7 Collines" de Syracuse, il remporte la seconde place au 100 m libre.

A la Balkaniade d'Ismir, il gagne 5 titres de champion balkanique, parmi lesquels celui du 200 m mixte qui constitue aussi un nouveau record national.

En 1970, aux Championnats internationaux de la Roumanie, il remporte quatre premières places : 400 et 200 m libre enregistrant deux nouveaux records de la Roumanie.

Il est considéré le nageur nr. 1 de l'année 1970.

Unique en Europe — tenant compte qu'il a tardivement abordé la performance — Marian Slavic continue à faire des progrès au rythme d'un sportif junior.

GH. ILIUȚĂ : Marian Slavic

Marian Slavic won the first title of champion when he was 21, in his first official competition.

His first hobby was lawn tennis which he abandoned following an accident. The results scored in the events that acknowledged him point to his great gift. At only 6 months from his first training he scored the first national record in the 200 m free event. In the event with the Czechoslovak team he ranked foremost in 4 events : 100 m free event, 200 m free event, 200 m mixed and relay event, 400 × 100 m free. From among the four results, two were new Romanian records. In the event „The trophy of the seven hills" at Siracuza, he ranked second in the 100 m free event.

In the Balkan Games in Izmir he won 5 titles of Balkan champion, among which that in the 200 m mixed event, another Romanian record.

In 1970, in Romania's international championships, he climbed the highest steps four times in the 400 and 200 m free events, marking amother two Romanian records.

He was No 1 swimmer of 1970.

A unique case in Europe, considering the delayed approach to performance, Marian Slavic continues to make progress at the rate of a junior.

NOTE ŞTIRI COMENTARII

APORTUL I.M.F. — BUCUREŞTI LA FUNDAMENTAREA ŞTIINŢIFICA A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI*)

Prof. dr. docent FLORIAN ULMEANU
I.E.F.S.

Dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului se bucură de sprijinul deplin al orînduirii noastre socialiste, ajungîndu-se la realizări de seamă în domeniul organizării, al pregătirii de cadre corespunzătoare pentru activităţile fizice, care să asigure creşterea armonioasă, ridicarea capacităţii de muncă şi recrearea, cucerirea unei poziţii de prestigiu în competiţiile internaţionale.

Cadrele didactice şi absolvenţii Institutului medico-farmaceutic din Bucureşti, care acum 50 de ani şi-au înfiinţat instituţia adecvată în vederea practicării exerciţiilor fizice de întreţinere a sănătăţii, nu şi-au precupeţit nici timpul, nici priceperea în a efectua studii privitoare la influenţa multilaterală a educaţiei fizice şi sportului asupra organismului. Ei au continuat exemplul predecesorilor, care de-a lungul vremii, începînd încă de acum un secol şi jumătate, au schiţat primele orientări în această direcţie.

Facultatea de medicină din Bucureşti a dat ţării şi specialităţii contribuţii care, prin importanţa şi valoarea lor ştiinţifică, au situat influenţa favorabilă a exerciţiului fizic asupra organismului pe primul plan al medicinei profilactice şi au sprijinit conturarea unei noi specialităţi — medicina educaţiei fizice şi sportului — integrată în epoca noastră, oficial, printre disciplinele care formează astăzi ştiinţele medicale. În acelaşi timp, aceste contribuţii au fost esenţiale în fundamentarea ştiinţifică a exerciţiilor fizice.

Medicina educaţiei fizice şi sportului constituie în momentul de faţă — pe plan internaţional — o disciplină individualizată, cu obiective, conţinut şi metodologie specifice. Atît din literatura română de specialitate (1), cît

*) Referat prezentat la Sesiunea ştiinţifică organizată cu ocazia aniversării a 50 de ani de la înfiinţarea clubului sportiv „Medicina".

și din cea străină (2), rezultă o serie de aspecte ce o caracterizează, printre care cele mai importante sînt următoarele :

— **medicina educației fizice și sportului de masă,** care are ca scop corectarea sau perfecționarea sănătății ;

— **medicina sportului de performanță** începe de la starea de sănătate, plus un nivel satisfăcător al posibilităților de adaptare a organismului, pînă la limita maximă a funcțiilor sale, în cadrul unui anumit efort, specific ramurii de sport respective. Deci, în sportul de performanță, starea de sănătate reprezintă abia un punct de plecare de la care trebuie, nu să fie asigurată încadrarea în normă, ci promovarea unei situații excepționale, de randament maxim, care să întreacă obișnuitul. Cu alte cuvinte, ca fundament al gîndirii medicale în legătură cu problemele sportului de performanță nu poate fi situată năzuința spre asigurarea baremului fiziologic cu caracter normativ, ci tendința de depășire a acestuia ;

— **cultura fizică medicală,** prin utilizarea exercițiului fizic, ca agent terapeutic, grăbește vindecarea clinică și readaptarea funcțională a bolnavului, reîncadrarea sa în rolul social pe care l-a avut înainte de îmbolnăvire. Aceasta constituie totodată o profilaxie a cronicizării bolilor, o profilaxie a complicațiilor și recidivelor.

Așadar, după concepția actualmente admisă în țara noastră și în majoritatea țărilor cu o medicină sportivă dezvoltată, concepție însușită și de forul internațional de specialitate, Federația Internațională de Medicină Sportivă (F.I.M.S.) — (3), medicina educației fizice și sportului cuprinde medicina sportivă care, la rîndul ei, se referă la educația fizică și sportul de masă, precum și la sportul de performanță. La acestea se adaugă cultura fizică medicală. Deci, este vorba de o disciplină întrucîtva eterogenă, componentele ei avînd însă numeroase caracteristici comune, în special influențele efortului fizic, care va trebui dozat în cadrul fiecăreia dintre cele trei componente, după o prealabilă investigare a capacității funcțiilor organismului. Dar ele au și deosebirile menționate, la care se mai pot adăuga considerațiile generale următoare :

1. **O corectă evaluare biologică trebuie să se bazeze pe criteriile și pe aspectele corelațiilor funcționale.** Explorînd doar una sau puține funcții, putem fi puși în fața a două situații. Pe de o parte, indicii și dinamica uneia sau alteia dintre funcții se pot abate de la desfășurarea lor optimă. În asemenea situații, problema esențială pentru evaluarea capacității sportivului este precizarea importanței acestor devieri, în raport cu ansamblul funcțiilor. Pe de altă parte, dacă datele privitoare la una sau la cîteva funcții sînt satisfăcătoare, aceasta nu exclude posibilitatea existenței altor devieri funcționale, care să afecteze randamentul sportivului ;

2. **În domeniul clinic, constatăm efecte și căutăm cauzele spre a aduce organismul la normal, adică la baremul fiziologic.** În medicina educației fizice și sportului, această caracteristică este valabilă mai ales pentru aplicarea exercițiilor fizice în terapia funcțională complexă, unde se urmărește, de asemenea, restabilirea sănătății ;

3. Din cele de mai sus reiese necesitatea evaluării funcționale complexe, multilaterale a sportivului de către specialiști din diferite domenii (4), ceea ce conferă medicinei sportive caracterul de disciplină de graniță. **Într-adevăr, ea utilizează datele de bază ale fiziologiei și igienei generale, ale fiziologiei și igienei exercițiilor fizice, ale fiziopatologiei, ale biochimiei și fizicei biologice, ale endocrinologiei și neuro-ciberneticii, ale anatomiei funcționale și biomecanicii.**

Tocmai această caracteristică a făcut ca, în numeroase țări, specialiștii din domenii diverse să manifeste preocupări pentru aspectele medicale variate ale exercițiului fizic și să-i asigure propășirea. Și în țara noastră s-a observat o astfel de tendință, fie că este vorba de accepțiunea modernă a sportului de masă și de performanță, fie că ne referim la „felul de trai", cum a făcut-o încă Dimitrie Cantemir (1769—1770), sau la „exercițiul și gimnastica corpului", cum o găsim la Constantin Caracaș (1830), ambii referindu-se la starea de sănătate a locuitorilor Moldovei, respectiv ai Țării Românești.

Continuînd o tradiție valoroasă, începută cu unele constatări de fapte și continuată, de-a lungul anilor, de către precursori ca : C. Istrati, I. Felix, I. Athanasiu, Fr. Rainer, I. Hațieganu, D. Danielopolu, N. G. Lupu și alții,

cadrele şi absolvenţii Institutului de medicină şi farmacie din Bucureşti prezintă realizări impresionante în domeniul medicinei sportive. Este semnificativ să arătăm în această privinţă, că, din totalul de aproximativ 1 300 de studii şi cercetări româneşti din acest domeniu, peste 75 la sută aparţin Bucureştiului. Iar dacă le analizăm din punct de vedere calitativ, constatăm că ele au trecut succesiv de la etapele de observaţie şi de semnalare, la acelea de studiu şi cercetare ştiinţifică.

Ţinînd seama de condiţiile istorice, evoluţia s-a făcut relativ rapid şi paralel cu însăşi dezvoltarea medicinei ştiinţifice din ţara noastră. Curînd, după primul război mondial, preocupările pentru medicina sportivă au fost destul de importante spre a se putea înfiinţa „Societatea medicală de educaţie fizică", în ordinea constituirii, a cincea pe plan internaţional (5). Aceasta a marcat o nouă etapă ; s-au organizat cursuri de specialitate cu peste 200 de medici sportivi şi medici şcolari, conferinţele tipărindu-se în volum. Au început să se ţină periodic şedinţe de comunicări ştiinţifice publicate apoi în revista societăţii, apărută chiar de la înfiinţarea acesteia, în anul 1932. Societatea a reuşit de asemenea ca, numai la cinci ani de la înfiinţare, să organizeze un număr de manifestări ştiinţifice (6) printre care citäm : primul congres de specialitate, precum şi un număr de alte manifestări ştiinţifice, să participe activ la congresele internaţionale din acea epocă. Datorită activităţii sale, societatea a fost cooptată în Federaţia Internaţională de Medicină Sportivă, în comitetul căreia a fost reprezentată prin secretarul ei general de atunci.

După al doilea război mondial, s-a inaugurat o eră nouă pentru mişcarea de educaţie fizică şi sport. Ea a devenit o problemă de stat, constituind un mijloc de prim ordin pentru întărirea sănătăţii. În aceste condiţii, s-au creat perspective de mari proporţii şi activităţilor medico-sportive. A luat fiinţă o reţea de specialitate a Ministerului Sănătăţii, instituţii centrale şi regionale, respectiv judeţene ; iar pentru pregătirea de cadre de profil, s-a organizat un învăţămînt de specialitate în I.M.F.-uri pentru studenţi, precum şi cursuri post-universitare.

A început o muncă de cercetare planificată, mai bine organizată şi mai strîns legată de nevoile practicii. S-a iniţiat o colaborare fructuoasă între Societatea de medicină sportivă din cadrul U.S.S.M. şi organele corespunzătoare ale Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, reuşind să se organizeze o serie de manifestări ştiinţifice de prestigiu, cu participare internaţională (7) : în 1956, 1958, 1963, iar în 1969, al doilea Congres european de medicină sportivă.

Dacă ne referim la conţinutul lucrărilor ştiinţifice elaborate de cadrele didactice şi de foştii studenţi ai I.M.F. — Bucureşti, constatăm că, în prima perioadă de activitate a societăţii, între anii 1932 şi 1942, preocuparea lor s-a orientat mai mult spre evidenţierea modificărilor funcţionale.

În problemele de respiraţie, sînge şi circulaţie, precizările aduse în legătură cu apariţia diferitelor faze ale efortului, pînă la oboseală, punct mort şi epuizare, corelate cu randamentul lucrului prestat, au scos în evidenţă aspecte originale, care au fost bine apreciate pe plan internaţional, în perioada celui de al patrulea deceniu. Determinările de schimburi respiratorii, capacitate vitală, apnee voluntară, modificări morfologice şi biochimice ale sîngelui, precum şi ale circulaţiei la şcolari, în raport cu indicii dezvoltării fizice şi vîrstei, iar la sportivi din diferite discipline, reprezintă puncte de vedere originale şi contribuţii noi.

Cercetările româneşti în domeniul neuro-muscular, glandelor cu secreţie internă, în legătură cu practica exerciţiilor fizice sînt deschizătoare de drumuri pe plan internaţional. Ele sînt larg citate în literatura străină de specialitate, fiind considerate ca teste de oboseală sau de antrenament ale autorilor români.

În perioada următoare, după al doilea război mondial, lucrările se adresează funcţiilor, dar caută să rezolve şi problemele biologice ale antrenamentului şi concursurilor. Se dezvoltă cercetarea sistemului nervos şi glandelor endocrine, se adîncesc aspectele de control medical, se extinde aplicarea exerciţiului fizic în terapeutică.

Dintre problemele care au preocupat mai recent pe cercetătorii din Bucureşti, menţionăm : aspectele biologice ale antrenamentului cu intervale

și prin eforturi intense, acestea din urmă formînd tema de bază a sesiunii din 1956 ; cercetările privind funcția cardiacă și circulatorie, dezbătute la simpozionul din 1958 ; problemele sistemului nervos cu referire la efortul sportiv, prezentate la simpozionul din 1963, prima manifestare științifică pe plan internațional cu această temă (7). Studiul capacității de efort la altitudine a fost stimulat și la noi ca și în alte țări, de condițiile specifice ale Mexicului, unde avea să se organizeze Jocurile Olimpice din 1968 ; în sfîrșit, la al II-lea Congres european de medicină sportivă, prima problemă și cea mai importantă a fost : Funcția motrică și reglajul neuro-endocrin în efortul sportiv.

Este îmbucurător faptul că activitatea nu s-a desfășurat numai în instituțiile de profil, de altfel puține la număr. Putem constata că o rețea întreagă de laboratoare a contribuit la frumoasele succese obținute. La Clinica medicală a Spitalului Colțea, timp de aproape un deceniu au fost studiați sportivi fruntași, iar în timp ce activitatea de aici înceta, alte activități de medicină sportivă au continuat să se desfășoare la Spitalul Fundeni, la Spitalul Panduri ș.a.

Institutul de igienă are, ca preocupare înscrisă în plan, studiul dezvoltării tineretului, precum și probleme de fiziologia efortului fizic, în diverse procese de muncă ; Institutul pentru expertiza capacității de muncă aduce, în ultimul timp, contribuții numeroase și în evaluarea funcțională a sportivilor.

În același timp, la Spitalul Brîncovenesc și la Spitalul de urgență, apar studii din domeniul traumatologiei sportive, atît sub aspectul lor clinic, cît și sub forma cercetării de laborator, de mare finețe. Prof. E. Crăciun, de la Institutul „V. Babeș", poate fi considerat în această direcție un exemplu de perseverență, de-a lungul cîtorva decenii. De asemenea, deși ca o preocupare pe care am putea-o numi colaterală, și profesorul I. Pavel a adus contribuții însemnate în problema alimentației sportivilor.

În ceea ce privește trebuințele metabolice în activitatea fizică, la Catedra de alimentație I.M.F., profesorul I. Gonțea și colaboratorii au efectuat numeroase cercetări la cicloergometru, în antrenament și sub influența microclimatului cald, asupra cheltuielilor energetice și a metabolismului proteinelor, al calciului, fosforului și vitaminei C, în raport cu randamentul energetic în efort. Dintre acestea, cele privind calciul sînt prioritare pe plan internațional.

Aplicarea exercițiului fizic în terapia funcțională complexă, în diferite spitale și sanatorii balneare este apreciată din ce în ce mai mult. Sub imboldul profesorului A. Moga și al colaboratorilor săi, și cardiacii încep să beneficieze de un antrenament fizic corespunzător.

Institutul de endocrinologie, în frunte cu directorul său, academicianul Șt. Milcu, a fost un constant colaborator și promotor al problemelor de medicină sportivă. Lucrările românești de endocrinologie, realizate pe sportivi în plină activitate de pregătire, au fost printre primele în literatura internațională de specialitate. Ca o concluzie generală se desprinde faptul că practica exercițiilor fizice, în condiții favorabile de mediu, duce la dezvoltarea optimă de care organismul este capabil. Alte cercetări se referă la rolul pe care glandele endocrine îl joacă alături de sistemul nervos, în reglarea funcțiilor organismului, în cadrul proceselor de efort. Sînt evidențiate unele interrelații complexe, care arată că pregătirea sportivă aduce și o echilibrare funcțională, ceea ce constituie un factor esențial al creșterii potențelor organismului.

Catedra de fiziologie a I.M.F. și Institutul de fiziologie al Academiei au avut un aport constant, multilateral și valoros. Încă de cînd profesorul dr. I. Nițescu prezida Societatea medicală de educație fizică, colectivele sale de lucru, apoi cele conduse de profesorul dr. Gr. Benetato, la care se adaugă profesorul dr. P. Groza, au elaborat cercetări fundamentale pentru fiziologia efortului fizic. Dintre rezultatele obținute, unele sînt prioritare pe plan internațional. Ele se pot grupa în următoarele domenii :

1. biochimia activității musculare ;
2. rolul alimentației și vitaminelor la sportivi, insistîndu-se asupra criteriilor științifice ale alimentației sportivilor ;
3. adaptarea aparatului cardiovascular la efort ;
4. cercetări asupra eliminării de catecolamine la sportivi ;

5. metode bioradiotelemetrice de înregistrare a parametrilor fiziologici, pentru determinarea capacității de adaptare a organismului la efort și la diverse condiții de mediu.

Ca instituții de profil, în București, ne putem referi doar la trei.

Dispensarul pentru sportivi și Centrul de medicină sportivă, aparținînd Ministerului Sănătății, pe lîngă activitatea lor de bază în legătură cu examinarea sportivilor, efectuează și muncă de cercetare. La Dispensarul pentru sportivi aceasta vizează sportul de masă și cu deosebire tineretul școlar și cultura fizică medicală. Centrul de medicină sportivă studiază probleme de control medical al sportivilor de performanță. Dotarea corespunzătoare permite abordarea unor probleme de actualitate, cu o tehnică ridicată în următoarele domenii : spiroergometrie, circulație, sistem nervos, biochimie, psihologie. Institutul de educație fizică și sport (înființat în 1922), cu catedrele sale medicale, este cea mai veche instituție cu preocupări în domeniul medicinei sportive. Primii conducători de catedre au realizat o muncă de orientare asupra specialității, aprofundată apoi și fructificată de urmașii lor. Rezultatele activității de la institut au fost printre primele în fundamentarea științifică a educației fizice și sportului din țara noastră ; aici s-au pus bazele Societății medicale de educație fizică și ale revistei sale ; și tot aici s-au organizat primele cursuri de medicină sportivă.

Activitatea multilaterală s-a orientat spre condiția biologică a tineretului școlar, a studenților și ostașilor, a sportivilor de toate categoriile. Experiența cîștigată, perfecționarea metodelor și dotarea laboratoarelor din ultima vreme au făcut posibilă elaborarea unor lucrări mai ample, de nivel tehnic mai ridicat, care să rezolve o serie de probleme ale educației fizice școlare și ale sportului.

Astfel, la Catedra de medicina culturii fizice, s-au făcut depistări ale deficiențelor fizice la peste 100 000 de școlari, iar șeful colectivului, prof. dr. doc. A. Ionescu, a elaborat pe un material vast, un indice de proporționalitate cu valoare diagnostică dintre cele mai semnificative (11).

La anatomie și biomecanică, sub conducerea profesorului dr. A. Iliescu, se studiază, de mai mulți ani, pe elevi din diferite regiuni geografice și condiții de mediu, centrul general de greutate în raport cu creșterea și cu practica exercițiilor fizice (9).

Grupul de lucru de la Catedra de fiziologie, plecînd de la rezultatele obținute în studiul modificării excitabilității neuro-musculare sub influența oboselii și antrenamentului, și-a lărgit treptat sfera obiectivelor. Concepția sa actuală tinde spre studiul complex al funcției motrice și al reglării neuro-endocrino-metabolice în efortul fizic. În acest scop, ne-am completat metodologia și aparatura. Pe lîngă o serie de inovații ale colectivului nostru, un aparat elaborat de prof. dr. doc. Fl. C. Ulmeanu, doctor Al. Partheniu și inginerul A. Gagea, pentru determinarea excitabilității neuromusculare a fost caracterizat ca invenție (12).

Activitatea în această direcție, de la Catedra de fiziologie a I.E.F.S. și a Laboratorului de cercetări, a fost verificată în cadrul mai multor manifestări științifice în țară și în străinătate. Conducerea Federației Internaționale de Medicină Sportivă a încredințat țării noastre una din subcomisiile sale științifice, și anume pe cea pentru „sistemul nervos și funcția motrică", iar două lucrări din acest domeniu au fost distinse, una cu premiul „Boullard" al Academiei de Medicină din Paris (13) și cealaltă cu premiul „M. Mitolo" al Federației medico-sportive italiene (14).

Se poate constata că I.E.F.S. continuă să contribuie, alături de instituțiile medicale, la ridicarea prestigiului medicinei sportive din București și din țară, la îmbogățirea materialului faptic, care să fundamenteze, din punct de vedere științific, practica educației fizice și sportului.

În cele expuse am putut cita doar schematic direcțiile principale de acțiune, concepția, problematica și unele rezultate ale activității medico-sportive realizate de-a lungul anilor de catedrele și foștii studenți ai I.M.F.-București, care ilustrează progresele în acest domeniu, de-a lungul activității semicentenare a clubului sportiv „Medicina".

Dacă avem în vedere actualitatea mereu reînnoită a tematicii, dacă admitem că îndrăzneala și justețea concepției care a călăuzit activitatea de

cercetare au fost corespunzătoare, dacă luăm în considerare rezultate obținute, și în același timp sîntem de acord cu oportunitatea unei organizări mai bune, nu încape nici o îndoială că perspectivele medicinei sportive românești se găsesc pe căi sigure de progres continuu.

N. A. : bibliografia completă privitoare la perioada cuprinsă în această prezentare se găsește în volumul : „Lucrări românești de medicină a educației fizice și sportului", Ed. C.N.E.F.S., 1969.

BIBLIOGRAFIE

1) * * * Consfătuirea de Medicina culturii fizice, București, aprilie, 1956. * * * : A 25-a aniversare a Soc. med. de ed. fizică, București, 1958. R. LUDU : Medicina culturii fizice ca specialitate medicală și materie de învățămînt medical, Cursul de inițiere în medicina culturii fizice, 1949 și 1950. A. IONESCU : Bazele generale ale medicinei culturii fizice, rev. Cultură fizică și sport nr. 1, 1964. FL. C. ULMEANU : Considerații asupra dezvoltării culturii fizice, Conferința de M.C.F., Cluj, 1964, N. ZEGA, O. POPESCU : Medicina culturii fizice în R.P.R. Congresul internațional de medicină sportivă, Luxemburg, 1956. 2) A. ARNOLD : Lehrbuch der Sportmedizin ed. II-a, Ed. J. A. Barth, Leipzig, 1960. R. W. JOHNSON : Science and Medicine of Exercice and Sport, Ed. Harper, New-York, 1960. E. JOKL : Wat is Sportsmedicine ?, în Medicina dello Sport, nr. 6, 1963. S. P. LETUNOV : Aspecte clinice ale medicinei culturii fizice în U.R.S.S., în Kliniceskaia Medicina, nr. 1, 1962. 3) A. GOWAERTS : Trente années d'existence de la FIMS, în al XII-lea Congres internaticnal de medicină sportivă, Moscova, 1958. J. KRÁL : Ziele und Aufgaben der Sportmedizin, în Medizin und Sport, nr. 2, 1964. G. LA CAVA : The present status of Sports Medicine in the World in The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness nr. 3, 1966. 4) S. P. LETUNOV : Determinarea stării de antrenament și de supraantrenament în practica medico-sportivă. Al XII-lea Congres internațional de medicină sportivă. Moscova, 1958. AL. PARTHENIU, G. HARALAMBIE : Metodă biologică complexă de investigare a sportivilor de înaltă clasă seniori și juniori. Conferința internațională a țărilor socialiste în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 1967. FL. C. ULMEANU : Din activitatea colectivului de cercetări științifice al C.C.F.S. în cursul anului 1953, rev. Cultură fizică și sport nr. 3/1954, FL. C. ULMEANU, AL. PARTHENIU : Metodă complexă pentru studiul neurodinamicei cerebrale în fiziologia exercițiilor fizice, U.S.S.M., Secția M.C.F., București, 1956. 5) ȘT. MILCU, FL. C. ULMEANU, A. IONESCU, Societatea medicală de educație fizică. Constituire și statute, București, 1932, rev. Educație fizică nr. 4/1932. 6) * * * : Primul Congres de medicină aplicată la educația fizică și la sport (sub redacția FL. C. ULMEANU), Ed. ANEF, București, 1938. * * * : Cercetări medico-sportive asupra atleților participanți la a VIII-a balcaniadă (sub redacția FL. C. ULMEANU), București, 1937. 7) * * * : Sesiunea științifică de cultură fizică, București, 1956. * * * : Simpozion — Explorarea funcțională cardiovasculară în practica medico-sportivă, București, 1958. * * * : Simpozion — Posibilități de explorare a sistemului nervos în practica medico-sportivă, București, 1963. * * * : Al II-lea Congres european de medicină sportivă. București, 1969. 8) A. DEMETER și V. NEȘTEANU : Fiziologia aclimatizării sportivilor la altitudine, Ed. C.N.E.F.S., 1968. M. GEORGESCU, I. DRĂGAN, I. STĂNESCU : Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. UCFS, 1964. A. IONESCU : Despre atitudinea corectă a corpului, Ed. UCFS, 1961. ȘT. MILCU, FL. C. ULMEANU : Constituția morfologică în relație cu sistemul endocrin la atleții de performanță, în Probleme de antropologie, vol. VII, 1963. C. OBRAȘCU : Primul ajutor în traumatismele sportive, Ed. Stadion, 1970, O. POPESCU : Modelarea electronică în sporturile nautice ; în Cibernetica și cultura fizică, Ed. U.C.F.S., 1967. N. ROBĂNESCU: Reeducarea neuro-motorie, Ed. Medicală, București, 1968. N. STĂNESCU : Probleme medico-sportive în pregătirea copiilor și juniorilor fotbaliști, Ed. C.N.E.F.S., 1967. N. STĂNESCU, D. TOMESCU : Practica medico-sportivă în fotbal, Ed. stadion, 1970. 9) CL. BACIU : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. CNEFS, 1967, G. HARALAMBIE : Biochimie și sport, Ed. UCFS, 1966. A. ILIESCU, EUGENIA

PORTĂRESCU, GEORGETA BRĂGĂREA, T. ILIESCU : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. CNEFS, 1968. A. IONESCU, D. MOȚET : Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară, Ed. didactică și pedagogică, 1968. FL. C. ULMEANU : Fiziologia exercițiilor fizice, Manuscris predat la Ed. stadion. * * * : Medicina culturii fizice (sub redacția FL. C. ULMEANU), ediția a II-a, Ed. medicală, 1965. * * * : Elemente de investigație medico-sportivă (coordonator I. Drăgan), Ed. Stadion, 1970. 10) * * * : Medicina de la Cultura Fizica (sub redacția FL. C. ULMEANU), Ed. Pax, Mexico, 1969. 11) A. IONESCU : Un nou indice antropometric de proporționalitate, în rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, 1962. 12) * * * : Oficiul de stat pentru invenții — Hotărîrea comunicată cu nr. 49614 din 8.X.1969, privind invenția cu titlul „Aparat de înregistrare a curbelor intensitate-durată pentru studiul excitabilității neuro-musculare" ; autori : prof. dr. Ulmeanu Florian, dr. Partheniu Alexandru, ing. Gagea Adrian. 13) Scrisoarea din 28.XI.1936 a profg. Gh. Achard de la Academia de Medicină din Paris. Titlul lucrării : „Effort volontaire et chronaxie", autor : Fl. C. Ulmeanu. 14) * * * : Proces verbal al Comisiei de atribuire a premiului „Michele Mittolo", din 27.VII.1970, comunicată cu adresa nr. 5369/3.VIII, 1970 a Federației medico-sportive italiene, prin Secretarul general dr. Franco Barbieri. Titlul lucrării : „Etude physiologique complexe sur des Athlètes" ; autori : prof. dr. Fl. C. Ulmeanu, dr. Al. Partheniu, dr. C Neacșu, prof. I. Mureșanu.

FL. ULMEANU : L'apport des cadres et des diplômés de l'I.M.F. Bucarest à la fondamentation scientifique de l'éducation physique et du sport

Les cadres didactiques et les diplômés de l'Institut Médico-Pharmaceutique de Bucarest ont fourni une contribution efficiente à la fondamentation scientifique de l'effort sportif. Les études concernant l'influence multilatérale de l'éducation physique et du sport sur l'organisme ont permis à la médicine sportive de devenir une discipline individualisée, ayant des objectifs, un contenu et une méthodologie spécifiques.

Continuant une tradition valeureuse, commencée par certaines constatations de faits, et continuée le long des années par des précurseurs comme : C. Istrati, I. Felix, I. Athanasiu, Fr. Rainer, I. Hațieganu, D. Danielopolu, N. G. Lupu et d'autres, l'auteur présente des réalisations impressionantes dans le domaine de la médécine sportive. Après la deuxième guerre mondiale a été créé un réseau de spécialité du Ministère de la Santé, des institutions centrales et départamentales, et pour la formation des cadres de profil on a organisé un cours de spécialité dans les I.M.F. pour les étudiants, ainsi que des cours postuniversitaires.

FL. ULMEANU : Contribution of the graduates from the Pharmaceutical Institute to the scientific substantiation of physical education and sports

The teaching staff and graduates from the Medical-Pharmaceutical Institute in Bucharest have made an efficient contribution to the scientific substantiation of efforts in sports. The studies referring to the multilateral influence of physical education and sports on the body has made physical medicine become an individualized discipline, with specific contents, methods, assignments.

Continuing a valuable tradition starting with facts and continued along the centuries by predecessors like C. Istrati, I. Felix, I. Athanasiu, Fr. Rainer, I. Hațieganu, D. Danielopolu, N. G. Lupu, etc physical medicine has scored impressive achievements. Following the Second World War a specialty network was set up of the Health Ministry, central and county institutions. For the training of cadres, a specialist educational section was organized within the Medical and Pharmaceutical Institute in Bucharest for students as well as post-graduates.

Fișier bibliografic

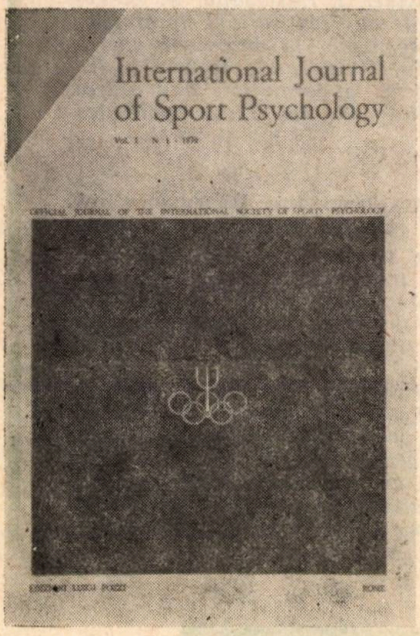
INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY

(Revistă internațională de psihologie sportivă)

Asist. univ. MARILENA IOTA

I. E. F. S.

În anul 1965 a avut loc la Roma primul Congres Internațional de Psihologia Sportului, ca o necesitate, deoarece



această nouă ramură a psihologiei era tot mai mult implicată în pregătirea multilaterală a celor care tind către performanțe sportive înalte.

În anul 1968 a avut loc cel de-al II-lea Congres, la Washington. De această dată numărul de participanți a fost de 1 500, față de 500 de membri participanți la congresul de la Roma.

Președinte al Societății Internaționale de Psihologia Sportului (I.S.S.P.) este Ferruccio Antonelli (Italia), ale cărui eforturi au dus la înființarea acestui forum internațional.

Ulterior au fost fondate și Federația Europeană de Psihologia Sportului și Activităților Corporale (F.E.P.S.A.C.), precum și Federația Sud-Americană. De altfel, în foarte multe țări, printre care și în țara noastră, au luat ființă și asociații naționale de psihologia sportului, având ca membri psihologi, specialiști în domeniul educației fizice și sportului, medici.

Trebuie relevat faptul că, la ambele congrese internaționale (Roma și Washington), țara noastră a fost prezentă prin comunicări personale ale profesorului dr. M. Epuran și a unor colective sub aceeași conducere, în care erau abordate probleme de psihologie a sportului, iar lucrările au fost apreciate ca fiind de o înaltă ținută științifică.

Sub redacția lui Ferruccio Antonelli și sub imperiul unei necesități crescînde de informare și comunicare în domeniul psihologiei sportive, a apărut în anul 1970, Jurnalul internațional de psihologia sportului (International

Journal of Sport Psychology), editat la Roma.

Scopul acestei reviste este de a publica lucrări științifice, privind diferite aspecte ale vieții psihice implicate în activitatea sportivilor, de a informa pe cititori despre cercetările ce se întreprind în diferite țări în acest domeniu. Revista publică, de asemenea, prezentări sumare ale publicațiilor de psihologia sportului, precum și note despre activitatea diferitelor comisii și federații naționale și internaționale.

Înalta ținută științifică a revistei se datorește și faptului că, atît membrii comitetului de redacție, cît și corespondenții naționali sînt personalități binecunoscute pe plan internațional, prin lucrări de specialitate, publicații, cercetări, ca: M. Bouet (Franța), J. Ferrer Hombravella (Spania), M. Vanek (Cehoslovacia), M. Epuran (România), E. Gueron (Bulgaria), O. Martinez (Cuba) ș.a.

Colaborările cuprind lucrări științifice sau cercetări privind probleme diferite, unele cu interes general, teoretic, altele cu aspect practic, referitor la diverse aspecte ale vieții psihice, tot mai des implicată mai ales în sportul de performanță.

Indiscutabil, nivelul tot mai înalt al performanțelor necesită în momentul de față o împletire tot mai strînsă a problemelor legate de pregătirea fizică, tehnică și tactică cu probleme privind diferite aspecte ale pregătirii psihologice.

Articolele publicate de International Journal of Sport Psychology caută să dea o fundamentare științifică acestor aspecte, adresîndu-se prin lucrările teoretice și practice, atît specialiștilor din domeniul psihologiei sportului, cît și celor ce se ocupă nemijlocit de formarea și educarea sportivilor.

Ca o dovadă a considerației față de nivelul la care se studiază psihologia sportului în țara noastră, încă din primul număr este publicat articolul profesorului dr. M. Epuran, intitulat „La monographie psychologique des sports sondition méthodologique pour l'introduction des epreuves psychométriques dans le sport" (nr. 1, p. 40). Articolul se ocupă de problema elaborării monografiei psihologice a unui sport, ca operă complexă necesară pentru orientarea științifică a activității antrenorilor și sportivilor, împletită cu examinări psihologice privind activitatea de orientare și selecție în sport.

Tot un articol de mare orientare teoretică, cu aplicații practice în sport, este și cel al profesorului M. Vanek (Cehoslovacia), „Need for Achievement in Sport Activity" (nr. 2, p. 83), în care autorul se ocupă de factorul motivațional în sport, ca una din condițiile performanței.

Profesorul F. Antonelli face în articolul „Psychological Problemes of Top — Level Athletes" (nr. 1, p. 34), o împărțire a celor ce fac sport în trei categorii, împărțire care are la bază tot aspecte legate de factorul motivațional, arătînd și implicațiile ce derivă din acești factori, în special în ceea ce privește activitatea vîrfurilor sportive.

M. Bouet (Franța), în articolul „Aspects de la psihologie sociale du sport" (nr. 2, p. 105), arată că sportul oferă un domeniu interesant pentru psihologia socială, iar aspectele legate de relațiile dintre sportivi se grupează astfel: mecanismele și condițiile de funcționare ale grupurilor mici în vederea obținerii performanței, problema nivelului de aspirație a liderului, motivație, public.

O altă serie de articole se ocupă de diferite probleme specifice privind direct unele ramuri de sport.

Astfel, W. P. Morgan (S.U.A.), în articolul „Pre-match Anxiety in a Group of College Wrestlers" (nr. 1, p. 7), își propune să compare nivelul de anxietate înaintea deschiderii sezonului competițional, față de cel dinaintea unui meci, la studenții care practică luptele, folosind testul „I.P.A.T. 8 — Parallel Form Anxiety".

Brent S. Rushall (Australia), în articolul „An Investigation of the Relationship Between Personality and Performance Categories in Swimmers" (nr. 2, p 93), face un studiu asupra înotătorilor australieni, folosind un test de personalitate (Siyteen Personality Factor Questionnaire), prin care a evaluat înotătorii, grupați pe categorii de performanță și de maturitate, făcînd un raport între personalitatea sportivului și clasificările după performanța fizică.

E. Gueron și A. Dimitrova (Bulgaria) publică articolul „Effeets of Midlleneight Mountain Conditions upon Balance Indices in Weightlifters" (nr. 1, p 14). Autoarele au făcut studii asupra indicilor de echilibru la halterofili, pentru a stabili schimbările determinate de activitatea la altitudine. Rezultatele obținute au ajutat extrage-

rea unor concluzii practice în ceea ce privește maniera de a folosi condițiile de la altitudine, pentru pregătirea halterofililor.

Y. Girardin și colaboratorii (Canada), în articolul „Mésure du temps de réaction simple à l'aide de compteurs manuels" (nr. 1, p. 22), face o serie de studii practice pe diferite categorii de sportivi și nesportivi, privind manifestarea efortului voluntar pentru învingerea sentimentului de oboseală.

În ultima parte, revista International Journal of Sport Psychology prezintă lucrările federațiilor de psihologia sportului. În mare măsură, sînt prezentate lucrări ale F.E.P.S.A.C. (Federația Europeană de Psihologia Sportului și Activităților Corporale). Printre membrii conducerii acestei federații, figurează profesorul dr. M. Epuran, însărcinat cu probleme privind coordonarea activității de standardizare a testelor de diagnostic psihic și sportiv, precum și a problemelor de terminologie în psihologia educației fizice și sportului.

Prin diversitatea materialelor pe care le prezintă și prin nivelul științific în care aceste lucrări sînt prezentate, apariția lui International Journal of Sport Psychology constituie un eveniment de seamă pentru această tînără, dar viguroasă ramură a psihologiei — Psihologia sportului.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 6 IUNIE 1971

CUPRINS

CONVORBIRI

V. FIROIU : Cu academicianul Arthur Kreindler, despre : sedentarism — dușman al omului de pretutindeni 2

ÎNSEMNĂRI

V. ROȘALĂ : Elogiu mișcărilor spontane. (Înotul copilăriei) . . 5

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

I. DRĂGAN : Cîteva premise psihologice ale predării educației fizice la copiii de vîrstă școlară mică (6—10 ani) 8

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. CÎRLIGELU : Orientarea modernă a acțiunilor tehnico-tactice în rugby 14

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică de dimineață, pentru băieți de 15—18 ani . 23

S. TODEA : Coordonate noi în activitatea sportivă și turistică de masă 31

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARIA TRANCIOVEANU : Contribuții la diagnosticul și tratamentul afecțiunilor musculare la atleți 35

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (V) . 43

A. GAGEA : Un experiment alimentar pentru aruncători . . . 50

C. PÎRVU : Cum am redus numărul scutiților medical din școală . 54

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU : Educația fizică în concepția pedagogică a lui Ion Slavici 59

PORTRET

N. MĂRĂȘESCU : Irena Szewinska 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

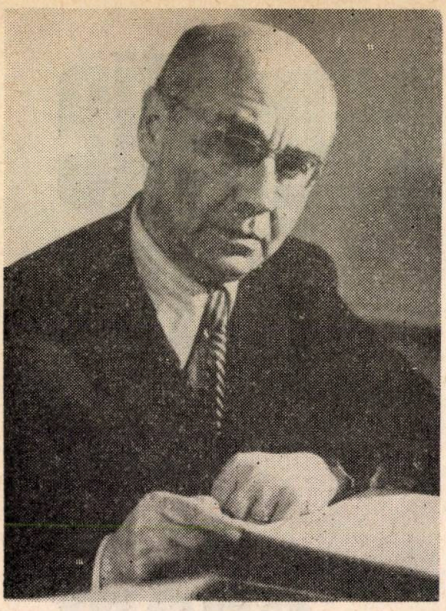
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAI VESA A,NGHEL VRABIE

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România



CONVORBIRI

CU ACADEMICIANUL ARTHUR KREINDLER DESPRE: SEDENTARISM — DUŞMAN AL OMULUI DE PRETUTINDENI

Laureat al Premiului de Stat, neurolog cu prestigios renume în medicina internaţională, doctor docent în ştiinţe medicale, director al Institutului de neurologie al Academiei de Ştiinţe Medicale a Republicii Socialiste România, preşedinte al Societăţii de neurologie a Uniunii Societăţilor de Ştiinţe Medicale de la noi, membru de onoare la „Royal Society of Medicine" (Londra) şi la „Ceskoslovenska lékarska spolecnost i J. E. Purkyne", laureat al Academiei de Medicină din Paris — om de ştiinţă emerit, medic emerit, academicianul Arthur Kreindler a răspuns solicitărilor noastre, relevînd însemnătatea subiectului pe care-l dezbatem, formulat prin întrebarea pe care i-am adresat-o :

— *Dezvoltate pe baze ştiinţifice, în strînsă înrudire cu medicina şi cu evoluţia tehnică a metodelor şi mijloacelor propriu-zise în specialitate, educaţia fizică şi sportul se situează azi printre factorii determinanţi ai evoluţiei biologice şi ai desfăşurării procesului fiziologic al organismului uman.*

Unul dintre marii adversari ai sănătăţii omului din societatea contemporană este sedentarismul, combătut cu toată energia de oamenii de ştiinţă şi de specialiştii în educaţie fizică şi sport.

Ca neurolog, ca medic cu o experienţă de peste o jumătate de veac în universul apărării sănătăţii omului, ce ne puteţi spune în această dificilă problemă ?

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1971, pag. 2

— Viața modernă, cu toate binefăcătoarele ei daruri promovate de evoluția tehnicii, afirmă totuși tendința omului spre sedentarism. Aș putea spune că e vorba de o maladie a omului care trăiește în confortul citadin al zilelor noastre.

Ca și mușchii, creierul și întregul sistem nervos al unui organism uman au nevoie de activitate — de un exercițiu susținut.

Numai printr-o coordonare a tuturor funcționalităților se poate ajunge la acel echilibru fără de care organismul nu beneficiază de eficiența integrală a capacității sale.

Iată de ce nu încape nici un fel de dubiu că echilibrul dintre efortul fizic și cel psihic trebuie susținut metodic și rațional.

Timpul afectat mișcării fizice e handicapat de existența televizorului, a radioului, a cinematografului. Urmărirea la televizor a unui spectacol sportiv ne privează, poate, în parte, de timpul pe care l-am putea acorda unei îndeletniciri sportive efective — pe stadion, în piscină, pe coaste de munte, în sala de sport.

Ca om de știință, ca neurolog, combat sedentarismul și recomand exercițiul fizic adaptat fiecărei vîrste.

Desigur că sportul de performanță constituie azi unul dintre cele mai animate și interesante spectacole ale vremii noastre. Dar el nu trebuie să rămînă un spectacol, ci să constituie un stimulent pentru toți, pentru a practica efectiv și rațional un sport din care excesul să fie total și riguros înlăturat.

Cînd 22 de oameni joacă fotbal și zeci de mii îi privesc, se entuziasmează, sportul îl fac efectiv doar cei 22 și nicidecum cei din tribune, cei mulți. Nu încape deci nici o îndoială că orice sport practicat efectiv folosește întregului organism, inclusiv celui mai delicat organ al omului: creierul.

În societatea noastră modernă, cu problemele ei complicate și variate, cu necesitatea unei tensiuni nervoase continue, sistemul nervos are nevoie de destindere, de ceea ce numim în limbaj curent relaxare.

Citadinul, intelectualul, oamenii cu munci de răspundere simt nevoia unei astfel de relaxări. Tineretul, mai ales tineretul din școli, din universități, din uzine devine tributar total efortului neuropsihic, dacă nu se bucură de aceste relaxări pe care le oferă exercițiul fizic și sportul.

Sînt convins că cea mai eficientă relaxare o oferă mișcarea fizică, viața în aer liber și aici intervine rolul de căpetenie al profesorilor de educație fizică și sport, al educatorilor, al antrenorilor și al instructorilor, cărora le e încredințat cel mai valoros capital — sănătatea și aspirațiile spirituale ale omului.

E greșit, după cum cred cei mai mulți (aici e locul să intervină pedagogia și publicistica de specialitate, pentru a indica și consolida apoi drumul spre educația temeinică a maselor, întreținînd-o în cadrul unei mișcări populare, de mari și animate proporții) că jucînd fotbal sau practicînd box, faci sport și cu asta ți-ai făcut datoria către propriul tău organism și, în același timp, te-ai bucurat de laurii afirmării unor vocații care te situează, în însăți ochii tăi, în primul rînd, drept un sportiv.

Nomenclatorul sportiv al contemporaneității — rezultat al unor inițiative coordonate de cercetarea științifică în materie, o preocupare ce a luat naștere în pas cu vremurile noi pe care le parcurgem — cuprinde o multitudine de discipline sportive, atît cele de bază, cît și cele de frontieră, încît aria educației fizice și a sportului se înscrie acum într-un univers propriu.

Medicina sportivă, evoluată la o identificare cu resurse proprii, autentificate de valoarea studiilor și a unor eficiente rezultate, care i-au delimitat contururi științifice autonome, nu mai are un rol consultativ, ca în deceniile

ei de început, ci își afirmă participarea din plin, cu prerogative deliberative, determinînd astfel fundamentarea esențială a educației fizice și sportului.

Sînt convins că unul dintre mijloacele cele mai eficiente împotriva toxicomaniilor, inclusiv abuzul de alcool și tutun (care sînt și ele o formă de toxicomanie), o constituie practicarea sportului. Nu relaxarea prin intoxicarea organismului, ci relaxarea pozitivă, care aduce armonie în funcțiunile organismului, o întărire fiziologică și, în același timp, elementul distractiv.

Din păcate, cei mai mulți consideră încă sedentarismul drept o odihnă rațională, ceea ce e o greșeală dintre cele mai frecvente și, totodată, vătămătoare, profund dăunătoare capacității fizice și psihice a organismului. Numai o activitate sportivă dezvoltată pe exercițiul fizic rațional, organizat metodic și aplicat după preceptele științifice promovate de metodologia în materie, asigură odihna reconfortantă.

Personal, ca om de știință și nu de sport, fără prezențe constante în această lume care se numește cea a educației fizice și a sportului — viața sportivă — cred că sub raportul educației în favoarea sportului, a unui sport efectiv, fără preponderențe individuale și de protagonism, care să șlefuiască un vedetism — spectacolul propriu-zis, în primul rînd — se face încă prea puțin sau, poate, să afirm mai ponderat, că nu s-a făcut suficient.

În familie, bunăoară, mentalitatea pentru sport se rezumă, de cele mai multe ori, la ceea ce oferă școala copilului-elev și tribuna stadionului, cînd predilecțiile nu se rezumă la spectacolul-televizat și de aici carența mentalității, orientarea către o convingere care lipsește sau nu e încă afirmată.

Ca medic, pot spune cu convingerea experienței mele de spital că exercițiile fizice au, după cum se știe, și un rol curativ în multe boli. Neurologii se preocupă de reabilitarea și recuperarea anumitor bolnavi cu leziuni ale sistemului nervos folosind exercițiul fizic al gimnasticii medicale drept unul dintre elementele terapeutice cu eficiențele unei arme active împotriva ravagiilor maladiilor și ale accidentelor vasculare.

Dar, pe deasupra oricăror acțiuni, cea a cadrelor de specialitate din acel imens angrenaj pe care-l reprezintă azi specialiștii în educație fizică și sport, de la cercetătorul științific, de la catedra universitară și pînă la instructorul de grupă sportivă, îndeplinesc un rol preponderent prin prezența lor în cîmpul activității nemijlocite și aici trebuie să subliniez că lor li se conferă, ca practicieni ai metodologiei evoluate în acest domeniu al exercițiului mișcării, rolul de a combate sedentarismul prin educație și mijloace de afirmare activă.

În civilizația modernă, sedentarismul este un rezultat al evoluției tehnice, al mijloacelor pe care viața și confortul secolului nostru le pun la dispoziția omului dar, în același timp, progresul gîndirii și promovarea metodologiei trebuie să fie nu numai un antidot, ci de-a dreptul un adversar neînduplecat, un inamic ireductibil al sedentarismului, combătut printr-o educație ce formează mentalitatea, ca și prin mișcarea fizică, cea care întreține climatul și mijlocul unor acțiuni pozitive întru sănătatea și moralul omului.

ELOGIU MIŞCĂRILOR SPONTANE (ÎNOTUL COPILĂRIEI)

Prof. VIRGIL ROŞALĂ

Rareori poţi uita de tine aşa de uşor, pentru ca să te regăseşti atît de repede, întreg şi senin, ca în contactul cu apa. Să fie oare chemarea îndepărtată a celor dintîi semne de viaţă ce s-au ivit în apă ? Cine ar putea spune ?... Pare că nimic nu te apropie mai mult de natură ca apa. Fie că înoţi agale în largul mării, fie că te cufunzi în unda proaspătă şi cristalină a unui şuvoi de munte, aceeaşi alinare a simţurilor, aceeaşi încîntare a sufletului.

★

*Gîndul mă poartă cu ani în urmă. Sătulă de jocul pe uliţi, ceata se îndreaptă spre capul satului. De la Salcia lui Colibaş, miezuina *) dintre ţarine şi sat şi pînă la Bulboaca de lîngă pod nu-i decît o fugă bună.*

Dezbrăcatul a început încă din sat de fapt, nici nu aveam de lepădat mare lucru de pe noi în luna lui Cuptor. Gata pentru scaldă, ceata o rupe la fugă întinzîndu-se pe albul drumului, ca să se readune în fundul văii, claie peste grămadă.

Toropeala de peste zi se mistuie la cea dintîi atingere cu apa. Simţiri noi ne furnică mădularele şi ne aţîţă la luptă. Împroşcatul cu apă în toate chipurile dezlănţuie o adevărată întrecere. Meşteşugul nostru la stropit e neîntrecut. Cei care au nenorocul să primească în faţă căuşele pline se trag mai spre margini, unde-i apa mai mică. În stăpînirea celor mai tari, bulboaca se zbate şi fierbe plină de spume.

Nu s-a sfîrşit de-a binelea cu stropitul şi încep săriturile de pe mal, cu scufundări şi tras de picioare, cu lupte şi trînteli care fac să plescăie apa rupînd felii din trupul ei. În timp ce unii ţopăim ca nişte draci, alţii, cu mişcări de ţipar, ni se strecoară printre picioare şi ne răstoarnă. Cînd ne săltăm din apă, şiroaie ni se preling din creştet pe tot trupul şi-l fac să strălucească în bătaia soarelui. Chiotele şi strigătele se aud pînă departe...

De la o vreme, cei care nu-şi mai găsesc loc în furnicarul din mijlocul căldării o iau la fugă în susul şi în josul văii, alergînd mărunt sau cu paşi largi de cocostîrc, de sub care ţîşneşte apa în săgeţi peste maluri.

Acum, că s-au mai potolit, trupurile zvelte şi mlădioase se avîntă de-a lungul şi de-a latul bulbocii. De la înotul cu picioarele pe fund, pînă la felurile cele mai iscusite de a călca şi străbate apa ochite de noi în Olt, la cei mai vîrstnici — toate... sînt încercate...

---

*) miezuină = locul despărţitor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1971, pag. 5

Fără pic de hodină, uitînd de foame și de vreme, întîrziem pe vale pînă cînd simțim apropiindu-se amurgul. Credincioși unei datine străvechi, nu ne depărtăm de mal înainte de a ne fi scos apa din urechi, cu pietricele lătărețe, rostind un descîntec cu „Foaie de arine...“ Apoi pietrele, după cum le cad sorții, le scufundăm în adînc sau le aruncăm pe lat în josul văii, care mai de care să atingem de mai multe ori fața apei cu ele. Și la fel hălăduim în fiecare zi, toată draga de vară, pînă cînd într-o noapte mai răcoroasă din sfîrșitul lui Măsălar, Cerbul din Pădurea Lupșii coboară din pădurile de sus și ne spurcă valea...

— Hehei, copii ! Azi noapte... a trecut cerbul prin vale. De-acu' s-a isprăvit cu scăldatu', pînă-la anu' !. Așa ne agrăește într-o dimineață un vecin șugubăț, priceput în a cunoaște soroacele vremii și căruia îi rîd ochii de necazul nostru.

Pasămite, puține ape au fost chinuite și au înviorat trupuri înfierbîntate ca cele din vremea copilăriei noastre. Pe timpul cînd ceata noastră stăpînea capătul de jos al satului, valea curgea șerpuind pe după grădini și, după un ocol pe sub poala rîpii, despărțea tînăroagele de fînațele din vărsătură, pînă la „Podul cel nou“. De la pod in jos, străjuită pe amîndouă părțile de tufișuri de salcii tinere, tăia cîmpul satului în două. Tocmai hăt departe, spre margine de hotar, se împreuna cu apa Oltului, cam pe unde se stingea în toiul verii soarele, după „Dealul lui Crai“.

Bulbocile ei ne așteptau îmbietoare în fiecare vară. Cînd soarele tindea înspre amiază și trupurile începeau să se moleșească, gîndul la scăldat ne făcea să tresărim și ne lumina ochii ca un fulger.

Între malurile bătucite de picioare desculțe și umede, chiar în zile cu vînt găseam adăpost pentru prins pește și de scociorît racii de sub răgălii. Dacă nu puteam învinge apa prea mare a locurilor bune de pescuit, o abăteam într-o parte, pe pîraie lăturalnice și o secam apoi cu pălăriile. Nu ne găseam astîmpăr pînă ce nu scormoneam cu mîinile pe după toate rădăcinile și atingeam fundul scorburilor, prinzînd sau mai degrabă alungînd din casa lor peștii. Într-un tîrziu, cînd supți de apă ne răzbea frigul, ne strîngeam în pripă peștișorii într-o frunză de brusture și o rupeam la fugă spre casă, pe cărarea vărsăturii, sărind gardul prin fundul grădinii.

Cît mai suferam, Doamne, în verile secetoase, cînd apa din vale se împuțina văzînd cu ochii, de la o zi la alta! Atunci munceam din greu, cărînd glii mari desprinse din mal și întărindu-le cu bolovani, ridicam zăgaz ca să sporim apa din găvane. Lucram și ne rugam de zor cît ne ținea gura : „Pălărie nouă, dă-i Doamne să plouă !“ Dacă pe vreunul îl lua gura pe dinainte și striga din greșeală : „Pălărie rea, dă-i Doamne să stea“, tăbăram pe el cu vorbe de ocară și mai adesea cu ghionteli, pentru a stîrpi pricina secetei din ceata noastră.

Dar cîtă bucurie, cînd ploile repezi abătute pe pădure umflau valea satului revărsînd-o pe ogoare ! Noi cei dintîi îi alergam în cale, ca să-i așteptăm nerăbdători prima undă vestitoare, și-apoi, să vestim tot satul nebuni de bucurie : „Vine valea mare ; vine va-

lea mare !" Pe aşa vreme, la cotituri, unde apa izbea mai cu putere, se alegeau din plinul văii fire de apă care apucau pe şanţurile drumului din sat. Pe aceste pîraie ne potriveam moriştile şi meşteream podeţe şi „goane" cu şipote din cînepă uscată. În apa lor ne bălăceam desculţi şi cu capul gol, ceasuri întregi.

Cu fiecare vară, scăldatul nostru se muta tot mai departe, spre gura văii. Pe aici apa întîrzie în bulboane bătrîne, cu ochiuri şi vîrtejuri care ne pun la încercare voinicia. Şi într-o zi, tot cîrdul trece Oltul într-o suflare. Dincolo, pe prund, ne măsurăm tăcuţi unii pe alţii, cu priviri întrebătoare amestecate cu mirare. Parcă nu ne vine-a crede. Un chiot de bucurie stă să răbufnească şi să răsune pînă în sat. Dar ne stăpînim, căci mai avem întorsul...

De-acuma... s-a sfîrşit cu valea. Cele mai frumoase clipe din copilărie trec în amintire.

★

De mici ne-am împrietenit cu apa. Din toată ceata nici unul nu-şi aduce aminte cum a învăţat să înoate. În apă ni s-a urzit îndrăzneala, în ea am cîştigat cea dintîi agerime cu mîndria ei. În tovărăşia ei am crescut mari, fără betejeli, fără să ne temem de ea şi încrezători în viaţă.

Ce săracă şi tristă trebuie să fie o copilărie fără apropierea unei ape !

V. ROŞALĂ : Eloge aux mouvements spontanés (La nage de l'enfance)

Rarement on peut s'oublier facilement, pour se retrouver si vite, entier et serein, comme dans le contact avec l'eau.... Il paraît que rien ne te rapproche davantage de la nature que l'eau. Pendant l'enfance, la baignade constitue la première école de natation.

Dès la nage avec éclaboussements, la nage debout, jusqu'à la traversée d'un rivage à l'autre, il n'y a qu'un pas. Tout ce bagage de mouvements est appris spontanément par les enfants. Et, ainsi, personne ne se rappelle plus comment on a appris à nager en enfance.

V. ROŞALĂ : An Eulogy of Spontaneous Movements (Childhood's Swimming)

Seldom can you forget about yorself and then regain yourself, sound and at peace, as in the contact with water. It approaches you to nature. Childhood's bathing is a first swimming school. Whoever lived by the riverside when a child cannot have failed learning to swim.

From bathing to swimming and crossing a river there is a step. All these movements are spontaneously learned by children. Nobody can remember how he or she learned to swim when a child.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

CÎTEVA PREMISE PSIHOLOGICE ALE PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE LA COPIII DE VÎRSTĂ ŞCOLARĂ MICĂ (6—10 ANI)

Lector ION DRĂGAN
Universitatea—Timişoara

Ideea de etapă de dezvoltare (stadiu) este o cucerire a gîndirii psihologice şi pedagogice moderne, deşi stadialitatea ca atare este o caracteristică legică a dezvoltării în întreaga lume organică. Epocile anterioare au considerat copilul ca fiind „un adult în miniatură" („homunculus"), diferit de adult doar prin aspectele cantitative.

Pedagogii moderni (Comenius, J. J. Rousseau ş.a.) au susţinut, iar psihologii contemporani (Piaget, Leontiev ş.a.) au demonstrat nu numai că între copil şi adult există deosebiri calitative, ci şi că însăşi copilăria este brăzdată de diferenţieri pregnante, la baza cărora stau structuri variabile.

În evoluţia sa biologică şi spirituală, organismul copilului şi psihicul său trec prin anumite stadii de dezvoltare. Aprecierile despre durata şi limitele acestor stadii diferă de la autor la autor. Astfel, psihologul J. Piaget stabileşte aceste stadii, în număr de 5, după cum urmează : 1) perioada senzori-motorie (0—2 ani) ; 2) perioada preoperatorie (2—4 ani) ; 3) perioada intuitivă (4—7 ani) ; 4) perioada operaţiilor concrete (8—11 ani) ; 5) perioada operaţiilor formale (11—14/15 ani) (12 p. 284).

Alţi autori stabilesc limite diferite ale acestor stadii. Varietatea opiniilor în stabilirea acestor etape şi limite se explică prin diver-

sitatea naturii criteriilor care stau la baza lor. *Psihologia ştiinţifică*, fundamentată pe filozofia marxist-leninistă, *stabileşte următoarele etape în dezvoltarea psihologică a copilului şi adolescentului :* 1) *etapa sugarului* (0—1 an) ; 2) *etapa antepreşcolară sau prima copilărie* (1—3 ani) ; 3) *etapa preşcolară sau cea de a doua copilărie* (3—6/7 ani) ; 4) *etapa şcolară mică sau cea de a III-a copilărie* (6/7—10/11 ani) ; *preadolescenţa* (10/11—14/15 ani) şi 6) *adolescenţa* (14/15—18/19 ani).

În majoritatea lucrărilor moderne de psihologie a copilului, aceste etape sînt acceptate şi utilizate ca atare. *Criteriile care au stat la baza stabilirii acestor etape sînt :* a) *activitatea principală desfăşurată de copil ;* b) *nivelul relaţiilor lui cu mediul ;* c) *nivelul de dezvoltare a proceselor de cunoaştere şi* d) *nivelul de dezvoltare a motivaţiei. La acestea se adaugă şi criteriul fiziologic, care are directe implicaţii în desfăşurarea educaţiei fizice şi sportului.*

Succesul activităţii educative în general, deci şi al educaţiei fizice, e condiţionat de cunoaşterea legilor de dezvoltare psihologică a copilului. Numai cunoscînd aceste legi putem acţiona cu maximă eficienţă deoarece, aşa cum se exprima filozoful englez Bacon, numai ascultînd de legile naturii putem să-i comandăm. În cazul nostru, numai cunoscînd legile naturii umane (copilului) putem să dirijăm dezvoltarea sa. Aceste legi sînt : *legea dezvoltării de la nediferenţiat spre diferenţiat* (cu largă aplicabilitate în desfăşurarea educaţiei fizice), *legea dezvoltării cefalocaudale* (a dezvoltării de la cap spre coadă) *şi proximodistale* (de la apropiat la depărtat, de la şira spinării spre periferie), atît în ceea ce priveşte aspectul motor, cît şi sensibilitatea organelor de simţ etc.

În lecţiile de educaţie fizică aceste legi trebuie avute în vedere, spre a nu se solicita dezvoltarea unor grupe de muşchi sau mişcări mai aproape de centrul organismului, înainte de a fi solicitate altele, prioritare în ordinea dezvoltării. Ordinea de practicare a exerciţiului fizic trebuie deci s-o urmeze pe cea stabilită de legile dezvoltării, reflectată în procesul stadialităţii.

Revenind la ideea de etapă (stadiu) de dezvoltare, am dori să precizăm că dacă privim problema dezvoltării din punct de vedere structuralist şi genetic, dezvoltarea biologică şi fiziologică se corelează cu cea psihologică şi că *„în primii ani de viaţă valorile biologice pregătesc pe cele spirituale. Mielinizarea traiectelor senzoriale nu este concomitentă cu aceea a traiectelor motorii ; mielinizarea etajelor inferioare, cu cea a celor superioare. Ele respectă o anumită ordine temporală“* (10, p. 10). În această lumină, exerciţiul fizic practicat raţional are repercusiuni nu numai asupra domeniului anatomo-biologic — ceea ce apare cu evidenţă — ci şi asupra sferei psihicului. *„Creşterea mintală este inseparabilă de creşterea fizică, în special de maturizarea sistemului nervos şi a sistemelor endocrine“* (9, p. 3).

Ideea de etapă de dezvoltare este justificată şi explicată prin structurile şi funcţiile specifice care-i dau un anumit profil, rezultînd din anumite trăsături specifice, profil ce trebuie avut în vedere în desfăşurarea activităţii instructive şi educative. Este adevărat că

în ultima vreme se acreditează tot mai mult ideea că „*particularitățile de vîrstă... nu au caracter rigid, nu sînt legate sever de vîrsta cronologică*“ (13, p. 10). Dar, de aici și pînă la a nu le lua în considerare, aplicînd metode de instruire și educare uniforme (standard), nediferențiate sau solicitînd copilul la eforturi care-i depășesc posibilitățile (în numele unei pretinse maturizări precoce, determinate de epocă și de condițiile socio-culturale) este un drum lung, presărat cu prăpăstii. Dezvoltarea stadială (pe etape) este o lege biologică și psihologică, iar cei ce nu o respectă ultragiază viața spirituală și biologică a copilului și se autocondamnă la muncă de Sisif. Transformările care se produc în interiorul unei etape pot fi accelerate de o activitate instructivă și educativă desfășurată științific sau pot fi frînate cînd această activitate se desfășoară empiric. Aceasta însă nu anulează ideea de etapă (stadiu), care reflectă o realitate biologică și psihologică de care educatorul (profesorul) trebuie să țină seama, atît la instruirea teoretică, cît și în formarea unor deprinderi și abilități practice (cum e cazul la educație fizică). Principiile accesibilității, sistematizării și continuității, participării active și conștiente sînt nerealizabile practic, dacă nu se ține seama de dezvoltarea stadială, de particularitățile fiziologice și psihice ale fiecărui stadiu.

Actul educativ, ca act rațional, trebuie să aibă în vedere și o altă idee valoroasă : caracterul de unicat al ființei umane. Principiul individualizării în munca educativă se sprijină pe această idee cu valoare de lege. Etapele sînt doar cadrul în care fiecare individ (copil, adolescent) își are ecuația sa proprie. Ca atare, practicarea educației fizice și sportului trebuie să țină seama și de aceste particularități.

Stadiile sînt niște premise de la care trebuie să pornească actul educativ, chiar dacă el vizează depășirea acestora, „anularea“ lor, adică trecerea la stadii superioare ca structură și funcțiuni ; pornind de la particularitățile (anatomice, fiziologice, psihice) unui anumit stadiu, profesorul urmărește transformarea acestora prin intermediul acțiunii educative. Dar procesul de transformare implică cu necesitate actul de cunoaștere a lor. Nu se poate acționa cu succes fără această cunoaștere prealabilă a etapei, în ceea ce are ea caracteristic.

Pornind de la această idee, unii autori preconizează chiar întocmirea unei „scări de motricitate“, analogă „scării de inteligență“ a lui Binnet, scară cu ajutorul căreia să se determine (testeze) „vîrsta motrică“ a fiecărui elev (2, p. 174). În acest fel s-ar evita excesele de suprasolicitare care duc la surmenaj, la descurajare și anxietate în rîndul copiilor și adolescenților sportivi. Dacă sportul și educația fizică practicată rațional (luînd în seamă particularitățile diferitelor stadii) contribuie nu numai la dezvoltarea fizică armonioasă și la întărirea sănătății, ci și la igiena și normala funcționare a proceselor psihice, practicarea excesivă a acestor activități are consecințe dăunătoare pe ambele planuri (biologic și psihic).

De aceea, considerăm util și necesar să subliniem cîteva din *particularitățile psihice ale copilului de vîrstă școlară mică (6—10 ani) care au implicații în organizarea și desfășurarea educației fizice,* constituind premise psihologice ale acestei activități.

Organizarea și practicarea sistematică, prin lecții, a educației fizice în această etapă de dezvoltare a copilului — 6—10 ani — devine posibilă și necesară.

Nivelul de dezvoltare a sistemului nervos face *posibilă* constituirea de noi modalități funcționale corticale (stereotipurile dinamice și formarea inhibiției condiționate), premise de bază pentru formarea deprinderilor motrice și a unei conduite disciplinate și coordonate ; pe de altă parte, dezvoltarea aparatului locomotor și în special a mușchilor mici constituie, de asemenea, o altă premisă importantă pentru practicarea educației fizice, pentru cultivarea motricității și a calităților ei : precizia, armonia, finețea.

Dar exercițiul fizic îi este și *necesar* copilului de vîrstă școlară mică ; organismul lui în dezvoltare are nevoie de mișcare. Astfel, apare *„interesul pentru activitatea fizică, foarte viu în perioada întregii copilării și adolescențe"* (4, p. 62).

Prin lecțiile de educație fizică la elevii acestor clase se urmărește în primul rînd educarea motricității, educație care are două funcții : una pozitivă, stimulatoare și alta negativă, inhibitoare.

Funcția pozitivă vizează următoarele sarcini : formarea abilității, supleței, puterii de coordonare a mișcărilor.

Funcția negativă a educației motrice constă din formarea și dezvoltarea inhibiției de frînare a impulsivității, combaterea instabilității, excesului de motricitate caracteristic acestei vîrste și formarea stăpînirii de sine.

Realizarea acestor sarcini educative necesită o muncă sistematică, perseverentă și pricepută în toate lecțiile de educație fizică, deoarece, în fond, acest lucru trebuie să urmărească cel ce predă educația fizică : să dezvolte *„adresa, agilitatea corpului, precizia mișcărilor și îmbunătățirea funcțiilor vitale ale organismului"* (3, p. 106).

Cunoașterea particularităților psihice ale copilului de către învățător (profesorul de educație fizică) îl ajută pe acesta să organizeze și să desfășoare lecțiile astfel încît *„funcția motrică a copilului să se poată organiza încet și cu migală, pentru a realiza forma sa cea mai înaltă"* (2, p. 170), pentru ca, mai tîrziu, *„să-și stăpînească claviatura musculară ca un pianist virtuoz"* (idem, p. 174).

Spuneam că mișcarea este caracteristică pentru copilul de vîrstă școlară mică. Mișcarea în sine îi produce plăcere, fiind o necesitate bio-psihică, determinată de surplusul de energie din organismul său în dezvoltare. Așa se explică marea răspîndire a jocurilor de mișcare la această vîrstă. *„Jocurile și sporturile sînt activități pe care copilul de vîrstă școlară mică le urmărește cu interes deosebit"* (1, p. 268). Iar interesul lui pentru acestea nu este un interes contemplativ, ci unul foarte activ. *„Copiii de vîrstă școlară mică preferă jocurile în care se dezvoltă mișcările rapide, coordonarea mișcărilor, forța și agilitatea"* (7, p. 297). Încă de pe acum

jocurile poartă amprenta sexului : fetele preferă jocurile cu coarda sau cu mingea, adică acele jocuri care le dezvoltă suplețea, agilitatea și armonia mișcărilor, iar băieții se avîntă în jocurile care reclamă forță, energie, viteză (fotbal, handbal etc.). Preferința băieților pentru jocurile sportive apare într-un mod și mai pregnant în clasele a III-a și a IV-a.

La vîrsta școlară mică elevii manifestă interes pentru jocurile cu reguli și pentru cele competiționale. Psihologul elvețian Jean Piaget observă că, după vîrsta de 7 ani, copilul devine capabil de cooperare și, ca atare, e apt pentru a practica jocuri cu reguli (8, p. 51) ; de asemenea, termenul „a cîștiga" (un concurs) dobîndește la această vîrstă un sens colectiv (ibidem, p. 52). Într-adevăr, acum se poate observa preocuparea copiilor de a se organiza în echipe, de a-și alege conducători și de a desfășura jocul ale cărui reguli, de multe ori, le improvizează pe loc. Aceste jocuri *„au o importanță educativă pentru că îl exersează pe copil în eforturi voluntare. Prin asumarea rolului, copilul trebuie să se supună regulilor de conduită care decurg din rol"* (11, p. 245).

Dar practicarea sistematică și rațională a educației fizice la această vîrstă are efecte nu numai asupra dezvoltării motricității și a calităților fizice ; *„educația fizică acționează, în afară de aceasta și asupra caracterului, îi dă copilului mai multă siguranță, sînge rece, încredere în sine, favorizează echilibrul nervos și disciplinează comportamentul... face apel la tendințele sociale ale elevului, la emulație, ca și la cooperație... favorizează dezvoltarea echilibrului personalității"* (3, p. 107). Pe scurt, educația fizică are multiple valențe formative și depinde numai de priceperea și pregătirea psihologică a celui care organizează și desfășoară procesul instructiv-educativ ca aceste valențe să fie valorificate cît mai deplin.

BIBLIOGRAFIE

1. BOGDAN T., STĂNCULESCU I. : Psihologia copilului și psihologia pedagogică, E.D.P., 1968.
2. COLLIN G. : Precis d'une psychologie de l'enfant, Tom I-er, Libraire Delagrave, Paris, 1961.
3. DEBESSE M. : Les étapes de l'éducation, P.U.F., Paris, 1967.
4. FERRE A. : Elements de psychopédagogie pratique, Libraire A. Collin, Paris, 1966.
5. GEMELLI A. : Psychologie de l'enfant à l'homme, V-e édition, Édition Rousset, Paris.
6. GESELL A. : L'adolescent de dix a seize ans, P.U.F., Paris, 1965.
11. ROȘCA AL., CHIRCEV A. (sub redacție) : Psihologia copilului, E.D.P., 1963 (trad. din limba rusă).
8. PIAGET J. : Aix études de psychologie, Édition Gonthier, Geneve, 1964.
9. PIAGET J., INHELDER B. : Psihologia copilului, E.D.P., București, 1969.
10. POPESCU ILIE-TEIUȘAN : Psihologia copilului și a adolescentului, Editura Scrisul Românesc S.A., 1941.
11. ROȘCA AL., CHIRCEV A. (sub redacție) : Psihologia copilului, E.D.P., 1962.
12. SILLAMY N. : Dictionnaire de la pyschologie, Libraire Larousse, Paris, 1965.
13. * * * : Studii de didactică și psihologia învățării, E.D.P., București, 1964.

I. DRĂGAN : Quelques prémisses psychologiques de l'enseignement de l'éducation physique chez les enfants d'âge scolaire (6—10 ans)

Partant de l'idée des étapes parcourues par l'être humain au cours de son existence, l'auteur insiste sur la nécéssité de la structuration adéquate du processus instructif-éducatif dans le cadre de l'éducation physique par rapport aux particularités psychiques et somatiques des différents âges. L'article s'occupe spécialement des stades de développement somatique et spirituel parcourus par l'enfant jusqu'au premières années scolaires, prenant comme étalon l'echelle de l'évolution psychique, basée sur la philosophie marxiste-leniniste. Partant de l'idee selon laquelle l'éducation physique ne peut pas être efficiente par rapport à son but majeur qu'en s'adaptant à ces desiderata, l'auteur insiste sur quelques prémisses avec des valeurs de nécéssités, à savoir : la loi du développement partant du non différencié jusqu'au différencié, la loi du développement céphalo-caudal et proximo-dystal, tant en ce qui concerne l'aspect moteur, que la sensibilité des organes de sens.

Ainsi, l'acte éducatif, comme acte rationnel — qui ne peut ignorer ni le caractère unique de l'être humain — se présente avec une structure et une organisation différenciée, quoique, en général, il réalise le même but : le développement physique harmonieux, le renforcement de la santé, la formation des habitudes motrices, l'éducation d'une conduite disciplinée et coordonnée.

I. DRĂGAN : A few psychological prerequisites of physical education teaching among small schoolchildren (6—10 years old)

Starting from the idea of the stages travelled by the human being during his or her existence, the author insists on the necessity of structurizing the instructive and educational process within physical education according to psychical and somatic peculiarities of the different ages. The articles especially deals with the stages of spiritual and somatic stages of the child up to school age, taking as a standard the psychical evolution grounded on the marxist-leninist philosophy. Starting from the idea that physical education is efficient only related to its major aim, when adapting itself to these desiderata, the author rests on some prerequisites with the value of requirements, such as the law of the development from differentiated to non-differentiated, the law of the cephalic-caudal and proximodistal development both regarding the motor aspect and the sensitiveness of sense organs.

Thus the educational act like the rational act, which cannot ignore the unique nature of the human being, shows a differentiated structure and organization, although generally, they achieve the same purpose : a harmonious physical development, the strengthening of health, the formation of motive practices, the education of a disciplined and coordinated behaviour.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Şef de lucrări VIOREL CÎRLIGELU
Institutul politehnic—Cluj

ORIENTAREA MODERNĂ A ACŢIUNILOR TEHNICO—TACTICE ÎN RUGBY

Federaţia franceză de rugby a organizat, la Paris, în luna septembrie 1970, primul curs internaţional de perfecţionare a antrenorilor de specialitate. Cu acest prilej, am avut ocazia să aflăm noutăţi de ultimă oră privind orientarea acţiunilor tehnico-tactice în jocul de rugby. În cele ce urmează prezentăm cîteva dintre aceste noutăţi.

Datorită noilor modificări ale regulamentului, jocul de rugby a devenit şi mai dinamic, jucătorii fiind obligaţi să execute majoritatea procedeelor tehnico-tactice în continuă mişcare, găsind noi căi de străpungere a liniilor adverse.

După o statistică privind distanţele medii parcurse de jucătorii echipei Franţei (pe compartimente) în 12 jocuri internaţionale (după Allmandou), s-a ajuns la următoarele concluzii :

— jucătorii din linia I parcurg 4,5—5 km în 56 de minute, cu întrerupere de 30 de minute ;
— jucătorii din linia a III-a parcurg 5,6—6 km în 54 de minute, cu întrerupere de 33 de minute ;
— mijlocaşul de grămadă parcurge 4,0—4,4 km în 58 de minute, cu întrerupere de 27 de minute ;
— centrii liniei de 3/4 parcurg 3,0—3,5 km în 48 de minute, cu întrerupere de 41 de minute ;
— fundaşul parcurge 2,5—3 km în 31 de minute, cu întrerupere de 53 de minute.

ORIENTAREA MODERNĂ A ACŢIUNILOR TEHNICO-TACTICE

În jocul modern, nota dominantă a întrecerilor este ofensiva jucătorilor grupaţi pe două linii de atac : înaintaşii, care acţionează tot timpul cu balonul, perpendicular cu linia de fund, purtînd acţiunile mai mult la mijlocul terenului şi jucătorii liniilor dinapoi, care acţionează tot în profunzime, pe ambele părţi ale terenului. Grafic, jocul de rugby se înscrie prin două drepte perpendiculare care se intersectează în puncte diferite.

Pentru a menţine cît mai mult acest aliniament în timpul jocurilor, rugbyştii vor acţiona unitar, fiecare ducîndu-şi la îndeplinire misiunea specifică : înaintaşii vor căuta să cîştige cît mai multe mingi pentru jucătorii liniilor dinapoi, iar aceştia au misiunea de a le fructifica. Fiecare compartiment va lupta în primul rînd pentru realizarea acestor deziderate : înaintaşii vor fi tot timpul „pe balon" sau în imediata apropiere a lui, obligînd

adversarii direcţi să se grupeze în aceste zone ; jucătorii liniilor dinapoi vor alterna mereu partea pe care vor declanşa atacul pentru a avea cît mai puţine obstacole în faţă. Această nouă orientare solicită jucătorii la eforturi fizice şi intelectuale susţinute, deoarece toate acţiunile se desfăşoară în viteză uniform accelerată sau cu alternări de ritm, schimbînd în permanenţă atît zonele de acţiune în teren, cît şi procedeele tehnico-tactice, în funcţie de replica adversarului, starea atmosferică, nivelul de pregătire, vîrsta jucătorilor etc. Pentru ca jocul să nu se desfăşoare la întîmplare, se vor alege doi coordonatori de joc, pe compartimente : înaintaşii vor fi conduşi de un jucător din linia a III-a, iar jucătorii de pe linia de 3/4, de către mijlocaşul de deschidere.

ÎNCEPUTUL JOCULUI ŞI REPUNERILE DE LA CENTRU ŞI DE LA LINIA DE 22 DE METRI

Începerile se execută prin lovitură scurtă de picior, pe înaintare sau lovitură lungă în spatele liniei de 3/4 adversă (fig. 1). Reînceperile se execută prin lovitură scurtă de picior, pe înaintare, aglomerare şi deschidere pe linia de 3/4 sau autolovitură de picior scurtă şi recîştigarea balonului de către executant. La reînceperi, înaintaşii din adîncimea terenului pornesc la atac şi apoi se execută lovitura de picior propriu-zisă (fig. 2).

În apărare, la începerile jocului, echipa se va aşeza cu fundaşul la mijlocul terenului şi cu aripa părţii închise retrasă, ca al doilea fundaş.

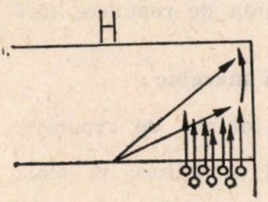


Fig. 1

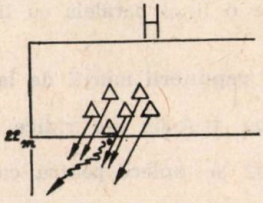


Fig. 2

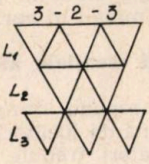


Fig. 3

Fig. 4

REPUNERILE MINGII ÎN JOC ŞI GRĂMADA SPONTANĂ

Repunerile mingii în joc se fac prin : grămadă ordonată, aruncare de la margine şi lovituri de pedeapsă. În aceste momente înaintea execuţiilor se arată totdeauna mingea jucătorilor. Toate acţiunile sînt dirijate de către mijlocaşul de grămadă, prin pronunţarea unor cuvinte scurte : lasă, stop, şut etc.

1. Grămada ordonată

Aşezarea jucătorilor se poate face în formaţia de 3—2—3 (fig. 3), permiţînd o bună protecţie a balonului şi posibilitatea jucării lui direct de către jucătorii din linia a III-a, prin ridicarea închizătorului din grămadă sau prin grămezi întoarse, prin jucarea lui cu piciorul (fig. 4). O altă variantă, de altfel cea mai actuală, este formaţia 3—4—1, aripile fiind în imediata apropiere a deschiderii adverse (fig. 5).

Stîlpii se prind din exterior. Împingerea în formaţia adversă va fi perpendiculară, de jos în sus, pentru toţi jucătorii, cu şocuri continue, scurte şi repetate. Jucătorii din linia a II-a se prind din exterior, şi cu mîna liberă de şoldul stîlpului de partea sa sau de piciorul interior al acestuia. Pentru scoaterea mingii cu uşurinţă, se formează mai multe culoare, în funcţie de poziţia picioarelor liniei a doua : lateral dreapta, lateral stînga şi axial (fig. 6).

Linia a II-a, pe partea pe care urmează să se scoată mingea, va sta cu picioarele pe aceeaşi linie, mult în spate, permiţînd colegului de linie de pe partea opusă să conducă mingea, cu piciorul în faţă, către exterior, peculoarul format. Cei din linia a III-a — închidere — stau cu picioarele depărtate, pe aceeaşi linie şi se prind cu mîinile de jucătorii din linia a II-a, prinzînd picioarele interioare ale acestora. Aripile din linia a III-a

împing perpendicular în jucătorii din linia a II-a, în formația 3—2—3 și oblic în stîlpii din linia I, în formația 3—4—1. Introducerea mingii în grămada ordonată de către mijlocașul de grămadă se face pe lat, pe timpul trei, la semnalul făcut cu mîna de către trăgător : 1. ridicarea palmei, 2. coborîrea palmei, 3. introducerea mingii.

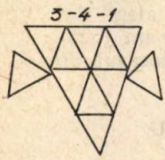


Fig. 5

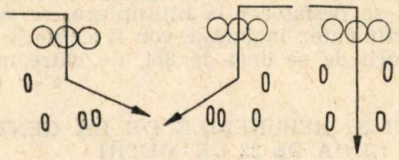


Fig. 6

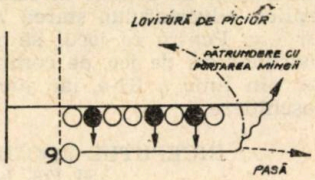


Fig. 7

2. **Aruncarea de la margine**

Repunerile mingii în joc de la linia de margine se fac, de obicei, de către trăgător, oferind astfel posibilitatea acționării pe liniile dinapoi, cu efectiv supranumeric. Aruncarea de la margine se organizează :

a) cu număr normal de jucători ;

b) cu număr redus de jucători (fig. 7).

Mijlocașul de grămadă se așază în fața marginii, lansîndu-se o dată cu aruncarea mingii, alergînd pe o linie paralelă cu linia de repunere, fără a depăși progresia mingii în aer.

Condiții esențiale ale repunerii mingii de la margine :

— jucătorul care repune mingea trebuie s-o ridice înainte de repunere, pentru a fi văzută de jucători ;
— jucătorii susținători trebuie să se aplece pentru ca prinzătorii să poată vedea cu ușurință mingea ;
— este necesar ca prinzătorul să fie susținut de coechipieri, imediat ce a luat contactul cu mingea, pe ambele părți, acționînd astfel legați, cu fața spre adversar ;
— la grămezile spontane în margine susținătorii vor proteja prinzătorul cu fața ; ceilalți înaintași, legîndu-se strîns în părți, cu spatele la adversar și fața la minge, trec rapid din formația de mol cu mingea purtată, la grămada spontană pe două linii, cu mingea pe sol, infiltrîndu-se în terenul advers. Așezarea jucătorilor la aruncarea de la margine este ilustrată în fig. 8.

Acțiuni și combinații tactice în margine, cu număr normal de jucători

Pe partea deschisă :

— desfășurarea atacului prin rulou, pe partea deschisă, pentru oprirea apărării adverse și fixarea adversarului, eliberînd drumul mijlocașului de deschidere ;
— alternarea jocului prin față, mijlocul și spatele alinierii ;
— percuții pe partea deschisă, prin pătrunderea înaintașilor, cu pase scurte, pe două rînduri, perpendicular.

Pe partea închisă :

— un jucător puternic se retrage din aliniere la 10 metri, pe această parte, primește pasa de la mijlocașul de grămadă și percutează drept, fiind ajutat în părți de aripa părții închise, care repune mingea în joc și un jucător de grămadă de pe poziția din spatele marginii ;
— în terenul advers, marginea se organizează cu trei jucători, în aliniere, de preferință prinzătorii, restul jucătorilor așezîndu-se în spate, la 10 metri. Mingea se pasează mijlocașului de grămadă, care o transmite mij-

locaşului de deschidere ; acesta atacă oblic, colaborînd fie cu jucătorii liniei de 3/4, fie pe partea opusă, cu înaintaşii plasaţi pe două şiruri (fig. 9) ;

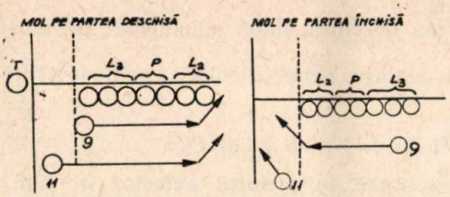


Fig. 8

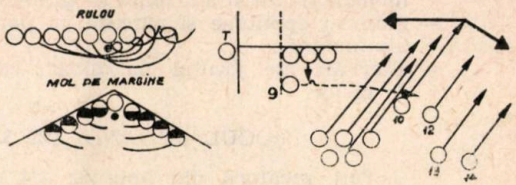


Fig. 9

— aceeaşi aşezare cu trei jucători la o margine, în propriul teren de 22 de metri ; mijlocaşul de deschidere va fi încadrat de doi înaintaşi pentru ca în cazul scăpării balonului pe sol să se poată organiza imediat o grămadă spontană. În acest caz, mingea va fi aruncată direct mijlocaşului de deschidere care o va lovi sigur, cu piciorul, în margine (fig. 10).

3. Lovituri de pedeapsă

Situaţiile tactice se vor utiliza în mod variabil : din terenul propriu de 22 de metri se va executa lovitură de picior, sigură, în tuşă ; din terenul advers se vor executa lovituri de picior la ţintă (buturi) şi urmărirea căderii mingii de către o formaţie grupată, capabilă să poată intra în posesia mingii în cazul unei nereuşite ; executarea autoloviturii de picior, la mînă şi atac către partea închisă, fixare şi atac cu al doilea val, pe partea deschisă (fig. 11).

4. Grămadă spontană

Se foloseşte în vederea fixării jocului, cînd nu mai poate fi asigurată cursivitatea acestuia prin alte procedee. Înaintaşii preferă pasele scurte, fiind grupaţi pe două rînduri, în adîncime, pînă la distanţa de un metru faţă de adversari ; în timp ce balonul este pus pe sol de către purtător, cu faţa spre adversar, se percutează formaţia adversă, continuîndu-se împingerea înainte, cu front larg de acţiune şi protecţie, purtătorul balonului fiind încadrat în mijlocul coechipierilor (fig. 12 a şi b).

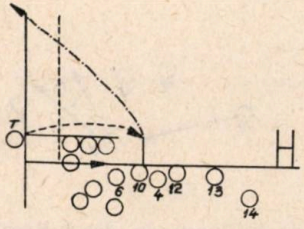


Fig. 10

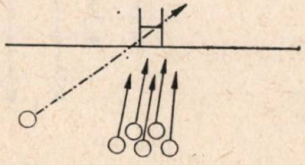


Fig. 11

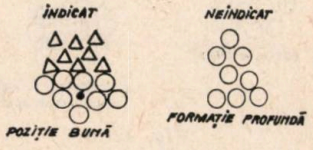


Fig. 12 a

Altă formă de organizare a grămezilor spontane este cea cu mingea purtată, în care purtătorul balonului se întoarce cu spatele la adversar, fiind susţinut în părţi de doi coechipieri orientaţi cu faţa spre adversari şi legaţi prin exterior cu mîinile de trunchiul acestuia. Gruparea amintită este vulnerabilă deoarece purtătorul mingii, de regulă, este tras de sus şi trîntit la sol în mijlocul înaintaşilor adverşi, pierzînd mingea.

Acţiuni şi combinaţii tactice :

— formarea grămezilor pe mijlocul terenului, oferind două fronturi de atac pentru jucătorii liniilor dinapoi ;

— utilizarea alternărilor de ritm, cu deschideri spre liniile dinapoi și întoarcerea mingii în linia a III-a ;
— joc percutant, pe ambele părți ale grămezii, prin ridicarea, cu mingea, a închizătorului și a aripilor de grămadă ;
— grămezi spontane și percuții pe partea deschisă, după aglomerări pe partea închisă ;
— alternări ale jocului „la mînă", cu acțiuni perpendiculare, prin lovituri de picior.

JOCUL PE LINIA DE 3/4 ȘI LINIILE DINAPOI

Toți jucătorii din linia de 3/4 se așază cu piciorul exterior în față, cu trunchiul orientat spre minge sau momentul fix în poziție joasă de start. Jucătorii liniei de 3/4 au misiunea de a concretiza situațiile. În atac, ei se așază cu mijlocașul de deschidere și centrul I pe o linie în față și cu centrul al II-lea și aripa părții deschise pe o linie în spate, la 5—6 metri adîncime. Toți jucătorii pornesc în alergare susținută cînd mijlocașul de grămadă a intrat în posesia mingii, pasînd-o rapid, fiind cu fața către adversar.

Jocul liniei de 3/4 este condus de mijlocașul de deschidere, care trebuie să știe cu precizie că la margine jocul se termină în următoarele situații : după o pasă, căderea balonului pe sol, pătrunderea în dispozitivul advers, cu mingea, depășirea închizătorului marginii, trecerea într-o grămadă spontană, cu mingea pe sol, deplasarea unui mol cu doi metri în lateral sau în adîncime. Acțiunile jucătorilor din liniile dinapoi se bazează pe schimbări repetate ale zonelor din teren în care se joacă, a ritmului, încrucișări, redublări, acțiuni cu piciorul, percutări la nivelul centrului al II-lea efectuate în dispozitiv normal și supranumeric (cu fundașul, aripa părții închise, înaintașii din linia a III-a etc.). Atacul prin lovituri de picior se face în direcția marginii de către mijlocașul de deschidere și centrul I, de către centrul al II-lea și aripă, oblic pe partea înaintașilor.

Acțiuni și combinații tactice

1. Debordarea aripii (fig. 13).

2. Intercalarea fundașului în linia de 3/4 : cînd se introduce mingea în grămadă, fundașul se îndreaptă spre steagul de colț, aripa părții închise luîndu-i imediat locul (fig. 14).

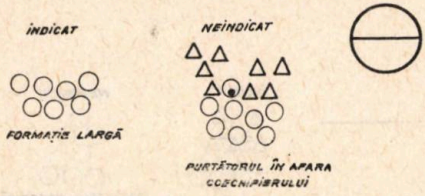


Fig. 12 b

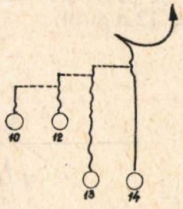


Fig. 13

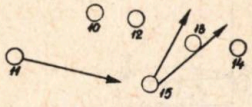


Fig. 14

3. Atac cu aripa părții închise pe poziția de mijlocaș de deschidere : aripa părții închise se deplasează spre interiorul terenului și apoi atacă perpendicular, mingea fiind ținută puțin în grămadă de către jucătorii din linia a III-a (fig. 15).

4. Cînd grămada ordonată este la mijlocul terenului, se preconizează așezarea centrului al II-lea la nivelul mijlocașului de deschidere, pe părți opuse și atacul oblic al centrului al II-lea, pe lîngă grămadă (fig. 16 a și b).

5. Cînd grămada ordonată este în propriul teren de 22 de metri, se preconizează așezarea oblică, cu aripa mult depărtată la nivelul centrului al II-lea și atac prin lovitură de picior lungă, în terenul advers, către aripă (fig. 17).

6. Organizarea grămezii spontane pe partea opusă a terenului și atac pe partea deschisă cu un jucător percutant, perpendicular, aripa părții închise ajungînd după aripa de 3/4 — parte deschisă (fig. 18).

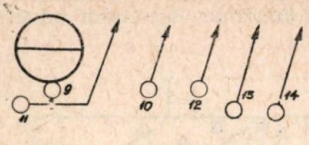


Fig. 15

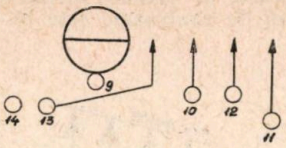


Fig. 16 a

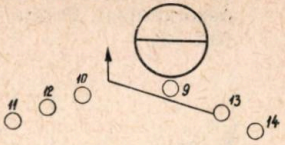


Fig. 16 b

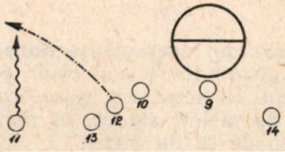


Fig. 17

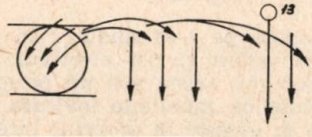


Fig. 18

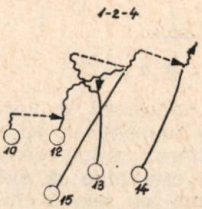


Fig. 19 a

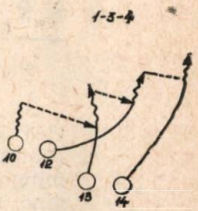


Fig. 19 b

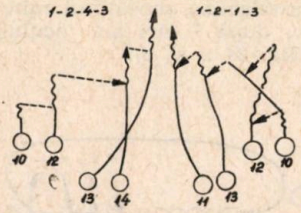


Fig. 19 c *Fig. 19 d*

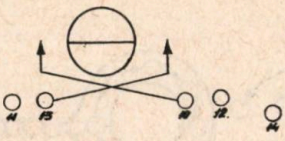


Fig. 20

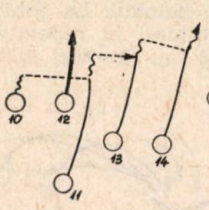


Fig. 21 a

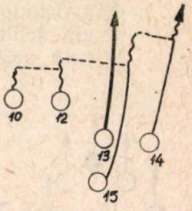


Fig 21 b

7. Combinaţii prin încrucişare şi redublare (fig. 19 a, b, c şi d).
8. Încrucişare falsă la mijlocul terenului (fig. 20).
9. Pătrunderea falsă în faţă a centrului I sau centrului al II-lea şi intrarea aripii părţii închise sau fundaşului (fig. 21 a şi b).

APĂRAREA PE LINIILE DINAPOI

Cînd echipa pierde mingea şi trece în apărare se urmăreşte imediat o restabilire a echilibrului numeric. Apărătorii se plasează, de obicei, pe partea închisă a direcţiei de atac a adversarilor (fig. 22 a şi b).

Apărarea în linie deschisă este dirijată de mijlocaşul de deschidere şi se aplică în prima fază a atacului. Dacă mijlocaşul de deschidere advers nu loveşte sau n-a jucat mingea cu piciorul, se trece rapid în linie închisă în apărare (dirijată de centrul al II-lea). Fiecare apărător va ajunge cu rapiditate la adversarul direct, pentru a fi în măsură să-l placheze în eventualitatea primirii mingii.

CONTRAATACUL

Este o acţiune foarte eficace care, de cele mai multe ori, surprinde adversarul neorganizat pentru apărare. Ca să fie eficace, contraatacul se va dezlănţui cu fermitate şi rapiditate, cu participarea unui mare număr de jucători pe părţile cel mai puţin apărate de adversar. O primă cerinţă este susţinerea imediată a purtătorului mingii. Contraatacul în adîncime se realizează, de obicei, de către fundaş, cu aportul altor jucători care vin în repliaj. Contraatacul de moment se realizează prin tragerea prinzătorului mingii de la adversar în terenul propriu de joc, smulgerea mingii de la acesta în contact direct, aglomerări, grămezi spontane, apoi îndepărtarea rapidă a mingii din zona aglomerată şi acţiuni scurte, perpendiculare, la mînă. Contraatacul

la intercepție se realizează în contact strîns cu adversarul, surprinzîndu-l dezorganizat. Prima zonă de contraatac este în profunzimea terenului advers (fig. 23).

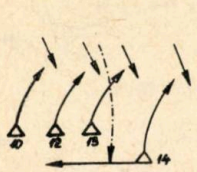


Fig. 22 a

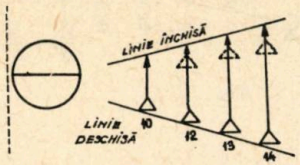


Fig. 22 b

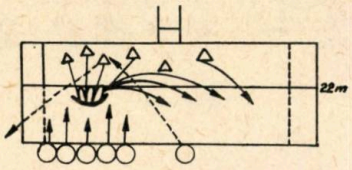


Fig. 23

Apărătorii se vor apăra pe 2—3 rînduri ; în caz de inferioritate numerică a atacanților, se vor apăra cu tot efectivul, grupîndu-se percutant pe prinzătorul mingii, deoarece nu există nici un pericol. În acest caz, posesorul mingii este bine să execute cu rapiditate lovitura de picior, sigură, în margine, mai cu seamă cînd se găsește în propriul teren de 22 de metri.

La începerile jocului, fie că toți jucătorii atacă perpendicular, pe prinzătorul mingii obligîndu-l la lovitură de picior în margine, cîștigînd, astfel, mult teren și inițiativă, fie că se așază pe lungimea liniei de margine pentru a prinde balonul. La contraatac trebuie încadrat întotdeauna purtătorul mingii, schimbînd în repetate rînduri direcția de atac, după fixări ale jocului prin mol sau grămezi spontane cu mingea pe sol (fig. 24 a și b).

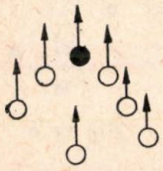


Fig. 24 a

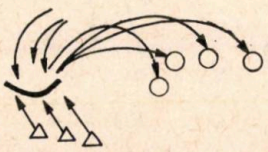


Fig. 24 b

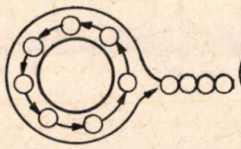


Fig. 25

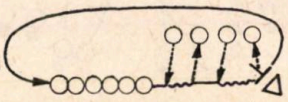


Fig. 26

EXERCIȚII PENTRU PERFECȚIONAREA ACȚIUNILOR TEHNICO-TACTICE ÎN RUGBY

Exerciții generale

— Pase sau culegerea mingii, pe un rînd ; la un semnal, atac la mînă, pe o singură parte, ca pe linia de 3/4.

— Jucătorii, așezați pe două șiruri (fiecare echipă pe un teren dreptunghiular îngust, doi la doi), execută pase la mînă, pe perechi și placaje.

— Pase în linie de patru jucători și întoarcere în șir.

— În formație de cerc, pase cu un jucător la centru.

— Culegeri și pase în cerc.

— Pase cu repliere continuă, în exterior.

— O grupă în formație de cerc, cealaltă în coloană ; jucătorii din cerc pasează mingea într-un sens, iar ceilalți, pe rînd, aleargă în jurul cercului purtînd mingea în brațe (concurs) — fig. 25.

— Pase în coloană cu mingi primite din lateral, pe ambele părți și placaj din față (priza în clește), capul în exterior și șocul proiectat înainte sau lateral. Exercițiul se numește „Unul contra toți" (fig. 26).

Exerciții specifice înaintașilor

— Alergare pe două rînduri și pase în zig-zag ; la semnal, schimbarea rîndurilor, prin încrucișare ; cînd mingea ajunge la ultimul jucător din formație, acesta aleargă cu ea, prin exterior, pînă în fața formației și o pasează în continuare (fig. 27).

— Pe jumătate de teren, cîte o grupă execută lovituri de picior din zbor sau de pe sol, atac pe o parte şi întoarcerea lui pe partea opusă, cu şi fără adversar.

— Pase în interior, în formaţie de grămadă în picioare ; la un semnal, purtătorul pune mingea jos, se leagă o grămadă spontană şi se trece peste ea.

— Exerciţii de grămadă ordonată, pe tot terenul, din alergare, indicînd pe care parte să se scoată mingea.

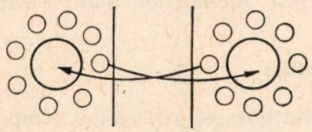


Fig. 27

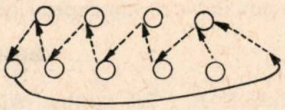


Fig. 28

— Introducerea mingii, pe lat, la zid, cu picioarele apropiate, prin îndoirea genunchilor şi scoaterea ei în spate, la diferite semnale.

— Se alternează grămada deschisă cu mingea purtată şi atac perpendicular, cu înaintaşii situaţi pe două rînduri.

— În margine, se trece de la faza statică — mol, la faza dinamică, prin punerea mingii pe sol şi legarea grămezilor spontane, centrii şi aripile venind la nivelul ultimelor picioare din grămezi.

Exerciţii specifice pentru jucătorii liniei de 3/4

— Pase pe grupe de 4—6 jucători, pe tot terenul.

— Lovituri de picior, pe jos, culegeri şi pase rapide, pe ambele părţi ale terenului.

— Lovituri de picior din zbor, prindere şi pase, pe tot terenul.

— Alergare spre interior cu mingea şi pase numai spre exterior.

— În linie, pase de pe loc, cu rapiditate ; restul jucătorilor aleargă, primesc mingea şi trag perpendicular, în interior, dînd cursivitate pasei spre exterior.

— Pase cu intensitate variabilă (lent pe diagonala jumătăţii de teren, iar pe laturi — în plină viteză).

Jocuri specifice, pentru toţi jucătorii

— Două linii de jucători, faţă-n faţă, la 30 de metri : antrenorul loveşte mingea cu piciorul trimiţînd-o la mijlocul distanţei dintre jucători ; o echipă culege mingea şi atacă, la mînă, cealaltă se apără, schimbîndu-se în mod repetat rolurile.

— Între centrul terenului şi linia de 22 de metri, dreptunghiul mai mare, joc patru la patru în atac, numai la mînă şi apărare fermă, prin placaje joase ; culcarea mingii în terenul de ţintă numai prin plonjon. Acelaşi joc, în dispozitiv de şase la şase.

— Joc cu momente fixe, pe tot terenul, lucrîndu-se cu două mingi. Se lasă să se desfăşoare atacul pe o parte şi se repune a doua minge în joc pe partea opusă.

— Se trasează două cercuri ; de jur-împrejurul lor se aşază două echipe, cu număr egal de jucători ; folosind mai multe mingi, se încearcă trimiterea mingii în cerc, prin lovituri de picior şi prinderea ei din zbor, fără a avea voie să se calce circumferinţa cercului sau să se intre în interiorul lui (fig. 28).

CONCLUZII

1. Rugbyul este un joc simplu, practicat de oameni puternici şi curajoşi, solicitînd în egală măsură toate segmentele corpului, prin efort static şi dinamic. Jocul de rugby este un mijloc excelent de educaţie.

2. În jocul de rugby modern se urmărește ștergerea graniței specializării pe posturi folosind jucători universali, cu o pregătire multilaterală și specifică.

3. Antrenamentul se va face cu mijloace specifice și generale, cît mai apropiat de cerințele jocului de competiție, folosind adversari semiactivi și activi.

4. În timpul pregătirii se folosesc pe scară largă jocurile-școală, cu diferite teme tehnico-tactice și jocurile de verificare, cu diferiți adversari.

5. Jucătorii disciplinați vor fi preferați jucătorilor mai talentați care însă nu se pot încadra concepției echipei.

BIBLIOGRAFIE

1. DELEPLACE R. : Le rugby. Analise tehnique et pedagogie, Imp. Chirat, 1966.
2. POULAIN R. : Rugby, jeu et entreinement, Ed. Amphora, 1969.
3. TEOFILOVICI A., CÎRLIGELU V. : Rugbi la copii și juniori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
4. CÎRLIGELU V., TEOFILOVICI A. : Rugbi — Antrenament, exerciții, jocuri, Ed. Stadion, București, 1970.
5. * * * : Materiale prezentate la „Cursul internațional de perfecționare" organizat la Paris sub egida Federației franceze de rugby, între 24 august — 2 septembrie 1970.

V. CÎRLIGELU : L'orientation moderne des actions techniques-tactiques en rugby

L'article présente un riche matériel pour exemplifier les notions techniques-tactiques dans le rugby moderne. L'auteur fait des appréciations concernant l'orientation de ces actions. On fait des références sur le commencement du jeu et la remise du ballon du centre, de la ligne de 22 mètres et la mêlée spontanée, le jeu de la ligne des trois quatrs et des lignes d'arrière le jeu de la défense et la contre-attaque.

On y trouve des exercices pour le perfectionnement des actions techniques-tactiques en rugby, pour de différents compartiments ou individuels.

L'article est basé sur les conclusions formulées lors du concours international de perfectionnement, organisé par la Fédération Française de Rugby, en automne 1970, à Paris.

V. CÎRLIGELU : Modern Orientation of Technical Tactical Actions in Rugby

The article gives plenty of examples of technical and tactical actions in modern rugby playing, with appreciations on their orientation. Referrences are made on the beginning of the play, the play in the centre, at the 22 m line, loose scrum, the playing of the 3/4 line and back lines, defence playing, the counter-attack.

Drills are given for improving technical and tactical actions in rugby for different compartments or individually.

The article is based on conclusions drawn on the occasion of the international course for improvement organized by the French Rugby Federation in the autumn of 1970 in Paris.

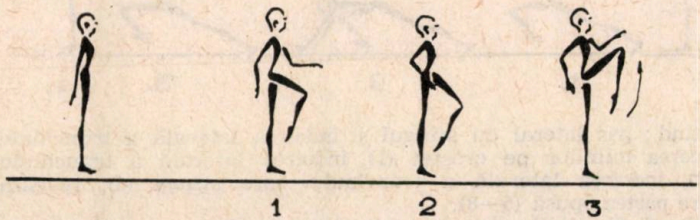
SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul pedagogic — București
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ DE DIMINEAȚĂ PENTRU BĂIEȚI DE 15—18 ANI

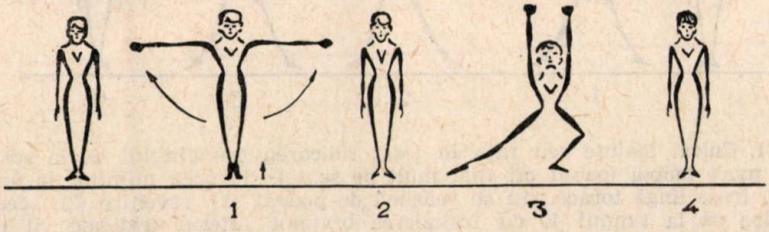
A. EXERCIȚII LIBERE

I. Mers pe loc sau deplasare înainte cu ridicarea genunchiului la piept (piciorul îndoit), la fiecare al treilea pas (alternativ stîngul-dreptul) ; se repetă de 6—8 ori, apoi se trece în alergare, executînd aceeași mișcare și același număr de repetări.



II. Stînd ; ridicare pe vîrfurile picioarelor cu ducerea brațelor lateral și strîngerea pumnilor (1), revenire (2), fandare laterală spre stînga cu ridicarea brațelor întinse prin lateral sus și strîngerea pumnilor (privirea în sus) (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8). *În timpul fandării, piciorul de bază este complet întins, iar trunchiul la verticală.*

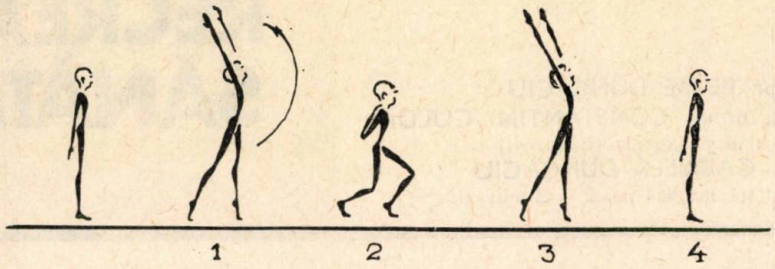
Se repetă de 4—6 ori.



Educație fizică și sport, nr. 6, 1971, pag. 23

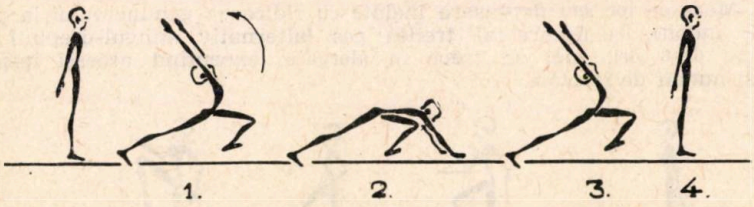
III. Stînd ; pas înainte cu stîngul, ridicare pe vîrfurile picioarelor, ducerea brațelor prin înainte sus, palmele față în față (privirea la palme) (1), îndoirea ușoară a genunchilor cu rămînere pe vîrfurile picioarelor (semigenuflexiune), îndoirea brațelor cu mîinile la umăr (coatele trase lîngă torace) (2), întinderea picioarelor și ducerea brațelor sus (ca la timpul 1) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).

Se repetă de 6—8 ori.



IV. Stînd ; fandare mare înainte, ducerea brațelor întinse prin înainte sus, palmele față în față (privirea la plame, trunchiul în ușoară extensie) (1), îndoirea trunchiului înainte, așezarea pieptului pe genunchi și atingerea dușumelei cu mîinile în fața piciorului fandat (brațele în prelungirea trunchiului) (2), îndreptarea trunchiului, ridicarea brațelor prin înainte sus (cu rămînere în fandat) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



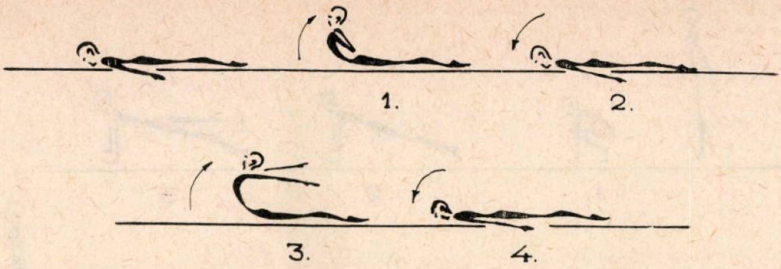
V. Stînd ; pas lateral cu stîngul și îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, ducerea mîinilor pe creștet (1), îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta (2), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

În timpul cît mîinile sînt pe creștet, coatele sînt trase înapoi.

Se repetă de 4—6 ori.

VI. Culcat înainte (cu fața în jos) ; ridicarea trunchiului de la sol cu arcuire mare înapoi (capul cît mai mult pe spate), ducerea mîinilor la umăr (coatele, trase lîngă torace, nu se reazimă de podea) (1), revenire (2), aceeași și arcuire ca la timpul 1, cu întinderea brațelor lateral (ridicate cît mai departe de podea) (3), revenire (4).

Se repetă de 6—8 ori.

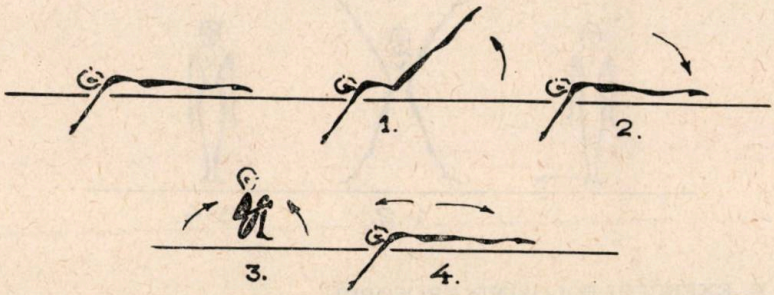


VII. Stînd ; pas înainte pe piciorul stîng (celălalt sprijinit cu vîrful înapoi), răsucirea trunchiului spre stînga și balansarea brațelor (întinse) spre stînga — la orizontală — capul se întoarce spre partea răsucirii (1), revenire (2), aceeași ca la timpul 1, spre dreapta (3), revenire (4), ghemuire cu răsucirea trunchiului spre stînga și atingerea podelei lîngă marginea exterioară a labei piciorului stîng (5), revenire (6), aceeași ca la timpul 5, spre parte opusă (7), revenire (8).

Se repetă de 4—6 ori.

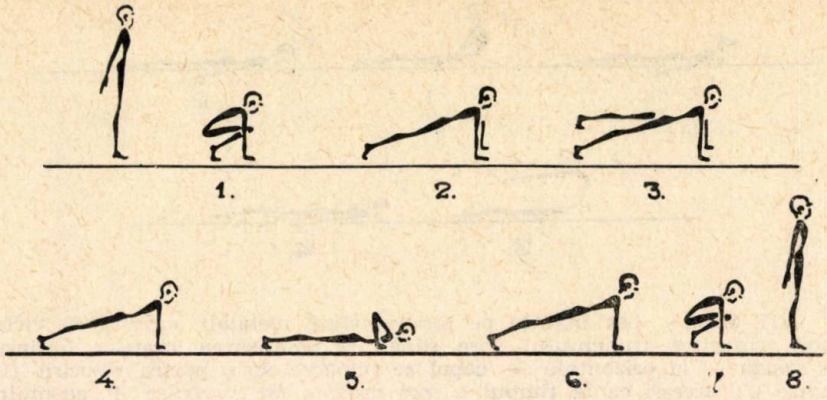
VIII. Culcat pe spate, brațele întinse lateral ; ridicarea picioarelor (întinse) la 45 de grade față de sol (1), revenire (2), ridicare în șezînd cu aducerea genunchilor la piept și apucarea picioarelor de sub genunchi (spatele cît mai drept) (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.



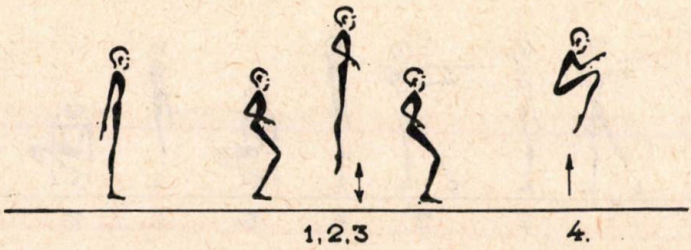
IX. Stînd ; trecere în sprijin ghemuit (1), întinderea picioarelor înapoi (sprijin înainte culcat) (2), depărtarea picioarelor (3), apropierea picioarelor (4), îndoirea brațelor (5), întinderea brațelor (6), trecere în sprijin ghemuit (7), revenire (8).

Se repetă de 4—6 ori.



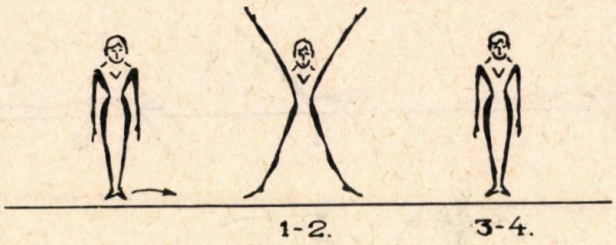
X. Stînd ; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (ca „mingea") (1, 2, 3), săritură în sus cu tragerea energică a genunchilor la piept (4).

Se repetă de 4—6 ori.



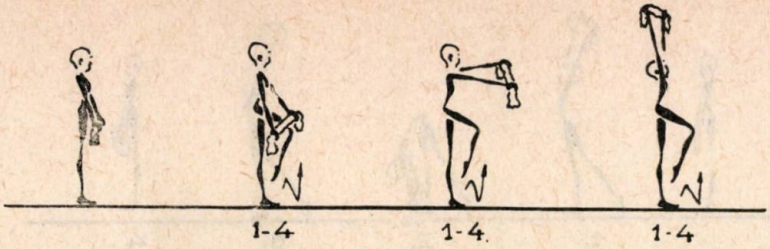
XI. Stînd ; pas lateral spre stînga, ducerea brațelor diagonal — sus — inspirație (1—2), revenire — expirație (3—4), aceeași, spre partea dreaptă (5—8).

Se repetă de 3—4 ori.



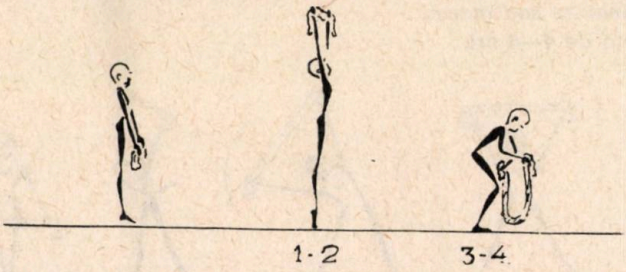
B. EXERCIȚII FOLOSIND PROSOPUL

I. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; patru pași mers cu prosopul ținut jos, patru pași mers cu prosopul ridicat înainte, patru pași mers cu prosopul dus deasupra capului (brațele întinse) ; se repetă alternativ de 4 ori, apoi se trece în alergare, executînd aceeași mișcare a brațelor, tot de 4 ori, alternativ.



II. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; ridicare pe vîrfurile picioarelor, ducerea prosopului sus (brațele întinse) — inspirație (1—2), semigenuflexiune cu coborîrea prosopului înainte, încrucișarea brațelor și aplecarea capului — expirație (3—4).

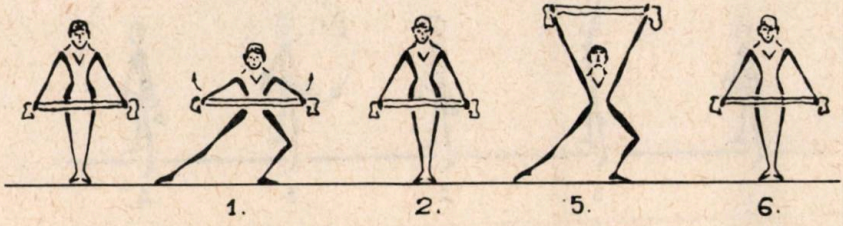
Se repetă de 4 ori.



III. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; fandare laterală spre stînga, ridicarea prosopului înainte (brațele întinse) (1), revenire (2), aceeași, spre partea opusă (3—4), fandare laterală spre stînga, ridicarea prosopului deasupra capului (brațele întinse) (5), revenire (6), aceeași, spre partea opusă (7—8).

În timpul fandărilor, piciorul de bază este întins, trunchiul la verticală ; cînd brațele sînt întinse sus, privirea urmărește prosopul.

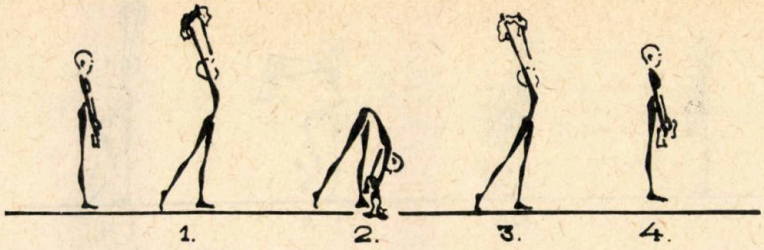
Se repetă de 4—6 ori.



IV. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; pas înainte pe stîngul, ridicarea prosopului deasupra capului (privirea la prosop) și arcuirea trunchiului înapoi (1), îndoirea înainte a trunchiului și ducerea prosopului întins pînă în dreptul gleznei (2), îndreptarea trunchiului, ridicarea brațelor sus și arcuire înapoi ca la timpul 1 (privirea la prosop) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).

Picioarele se mențin întinse pe tot timpul exercițiului.

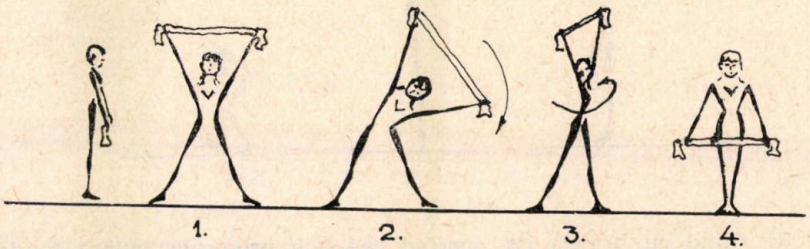
Se repetă de 4—6 ori.



V. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; pas lateral spre stînga, ridicarea prosopului deasupra capului (brațele întinse, privirea în sus) (1), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (2), îndreptarea trunchiului cu răsucirea lui spre stînga (capul se întoarce spre partea răsucirii) (3), revenire (4), aceeași, spre dreapta (5—8).

Îndoirea laterală se execută în plan frontal, fără nici o deviere a trunchiului spre înainte sau înapoi.

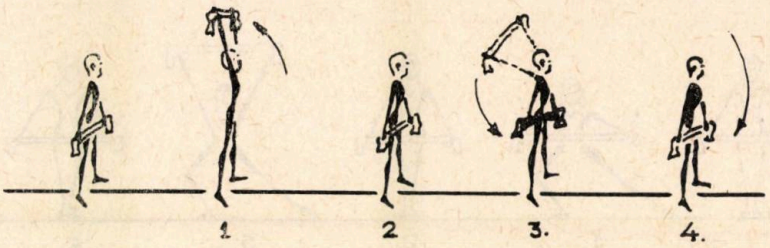
Se repetă de 4—6 ori.



VI. Stînd cu picioarele depărtate, brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; ridicarea prosopului deasupra capului, brațele întinse (privirea în sus) (1), revenire (2), rotarea brațelor prin înainte—sus—înapoi—jos (pînă la atingerea cu prosopul a părții dorsale a coapselor) (3), revenire (4).

Apucarea prosopului se va face cît mai la capete ; ritmul este lent.

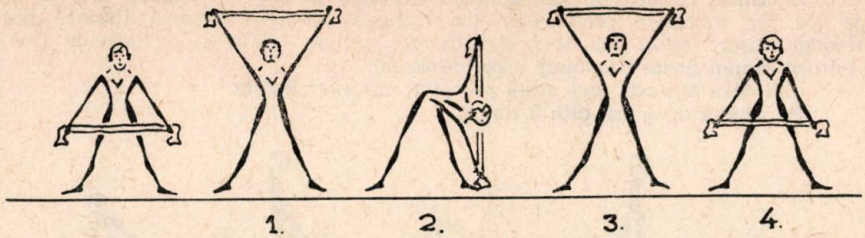
Se repetă de 6—8 ori.



VII. Stînd cu picioarele depărtate, brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; ridicarea prosopului prin înainte deasupra capului (brațele întinse), arcuirea trunchiului înapoi (privirea în sus) (1), îndoirea răsucită a trunchiului înainte — stînga cu mîna dreaptă la vîrful piciorului stîng și cu stînga ridicată în direcția răsucirii (capul întors spre mîna ridicată) (2), îndreptarea trunchiului și arcuire înapoi ca la timpul 1 (3), revenire (4), aceeași, spre partea opusă (5—8).

În tot timpul exercițiului, picioarele și brațele se mențin întinse.

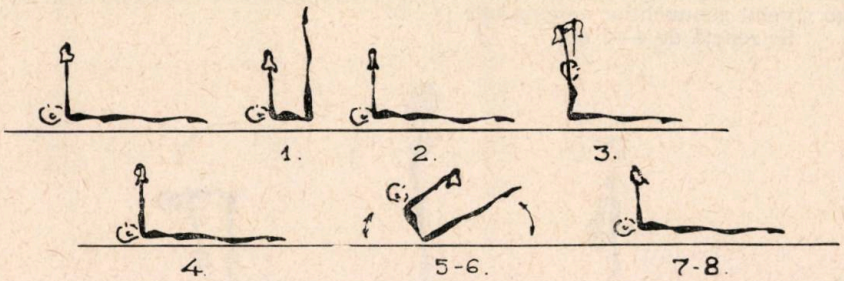
Se repetă de 4—6 ori.



VIII. Culcat pe spate, brațele întinse, ridicate la verticală, apucînd capetele prosopului întins ; ridicarea picioarelor întinse sus (la verticală) (1), revenire (2), ridicarea trunchiului în șezînd cu prosopul ținut deasupra capului (brațele întinse) (3), revenire (4), ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor (întinse) la 45° față de sol, ducerea prosopului înainte (brațele întinse) (5—6), revenire (7—8).

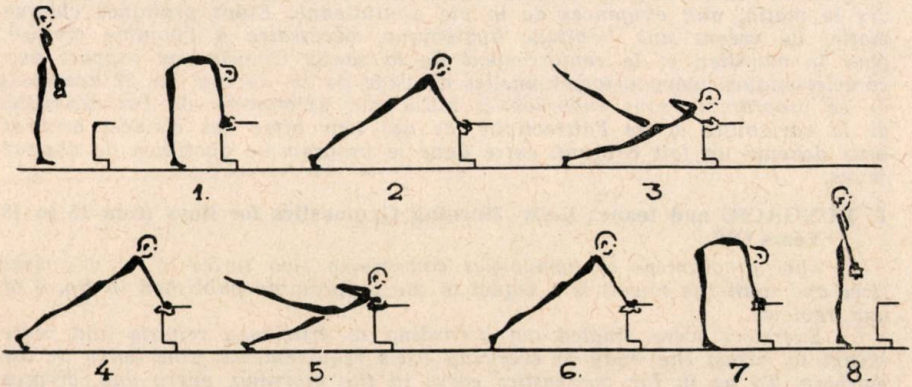
Poziția de la timpul 5—6, numită și „echer", este corectă cînd spatele se menține drept, gîtul și capul fiind în linie dreaptă cu spatele.

Se repetă de 4—6 ori.



IX. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins, fața spre marginea patului ; îndoirea înainte a corpului, sprijinirea mîinilor pe pat (1), săritură cu picioarele înapoi, în sprijin înainte culcat (2), îndoirea brațelor cu ridicarea piciorului stîng (întins) sus (3), întinderea brațelor, apropierea piciorului ridicat de cel de pe sol (4), îndoirea brațelor cu ridicarea celuilalt picior sus (5), aceeași ca la 4 (6), săritură cu picioarele înainte în stînd, corpul îndoit, sprijinit pe pat (ca la timpul 1) (7), revenire (8).

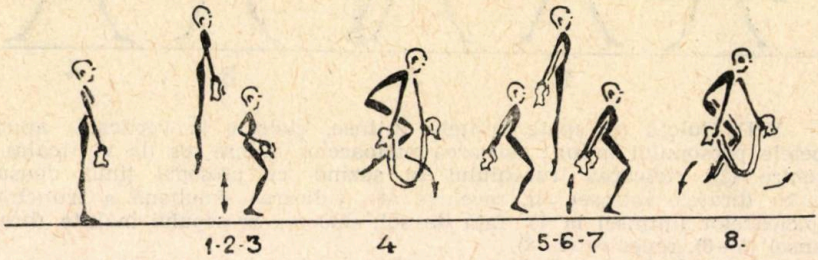
Se repetă de 4—5 ori.



X. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (ca mingea) (1—3), săritură înainte peste prosopul ușor îndoit (4), trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (5—7), săritură înapoi peste prosopul ușor îndoit (8).

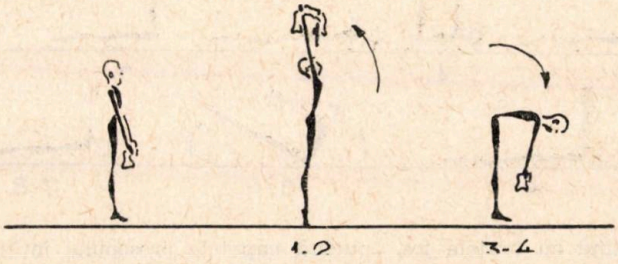
Cei care pot vor sări peste prosopul complet întins.

Se repetă de 4 ori, cîte 8 timpi.



XI. Stînd cu brațele jos, apucînd capetele prosopului întins ; înălțare pe vîrfurile picioarelor cu ridicarea prosopului deasupra capului (brațele întinse) — inspirație (1—2), îndoirea trunchiului înainte, coborîrea prosopului sub nivelul genunchilor — expirație (3—4).

Se repetă de 4—5 ori.



P. DUNGACIU et collab. : Programme de gymnastique quotidienne du matin pour les garçons de 15—18 ans.

Le programme présent de gymnastique du matin, composé de deux séries à 11 exercices — libres et avec la serviette — est une suite du programme publié au no. 4 de notre revue.

Les exercices sont séléctionnés selon le critère de leur efficacité sur les grandes fonctions dans la tâche d'assurer l' „harmonisation" de l'organisme dès le matin, aux exigences de la vie qoutidienne. Etant pratiqués chaque matin, ils créent une habitude hygiénique, nécéssaire à l'homme civilisé, pour le maintien et le renforcement de la santé. Choisis par rapport aux caractéristiques morpho-focntionnelles de l'âge de 15—18 ans, les 22 exercices de ce programme sont subordonnés aussi aux exigences de l'accéssibilité, de la variabilité et de l'attractivité, ce qui leur offre des chances accrues pour devenir un fait courant, entré dans le programme quotidien de chaque jeune.

P. DUNGACIU and team : Daily Morning Gymnastics for Boys from 15 to 18 Years Old

This programme of gymnastics comprising two series of 11 exercises (free and with the towel) is a sequel to the programme published in No. 4 of our review.

Exercises were singled out according to efficiency criteria and were meant to adjust the body to everyday life's requirements from early in the morning. To go in for gymnastics early in the morning, every day, creates

a hygiene habit required by the maintenance and strengthening of health of the civilized man. Also chosen with an eye to the morpho-functional characteristics of the 15—18 year age, the 22 exercises part of the programme are accessible, varied and attractive and can easily be used by each youth daily.

COORDONATE NOI ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ ŞI TURISTICĂ DE MASĂ

Prof. SEPTIMIU TODEA
Secţia sport a C.C. al U.T.C.

Ţinut în ajunul unei aniversări glorioase — Semicentenarul întemeierii Partidului Comunist Român —, eveniment cu adînci implicaţii în destinul şi istoria patriei, Congresul U.T.C. — cel mai înalt forum politic al tineretului — a dezbătut într-un spirit de înaltă responsabilitate socială, de încredere în viitorul luminos al patriei, vasta problematică a vieţii, muncii şi formării tinerei generaţii a României Socialiste. Congresul a făcut bilanţul unei perioade bogate de activitate a celor peste 2 400 000 de utecişti — în contextul aplicării prevederii Hotărîrii C.C. al P.C.R. din noiembrie-decembrie 1967 cu privire la îmbunătăţirea activităţii în rîndul tineretului — a analizat experienţa acumulată de organizaţiile U.T.C., eficienţa măsurilor, formelor şi modalităţilor adoptate, stabilind jaloanele de acţiune pentru etapa viitoare.

Sarcina pe care partidul a încredinţat-o organizaţiei tineretului, de a organiza nemijlocit activitatea sportivă de masă în şcoli, facultăţi şi în mediul rural, de a colabora cu sindicatele în organizarea acestei activităţi în întreprinderi şi instituţii, de a se ocupa cu iniţierea acţiunilor turistice a întregit în chip fericit aria de preocupări a organizaţiilor U.T.C.

Măsurile adoptate şi acţiunile iniţiate în aceste direcţii au contribuit la creşterea atractivităţii şi lărgirea participării maselor de tineri la aceste activităţi.

În ultimii ani, Uniunea Tineretului Comunist, în colaborare cu Ministerul Învăţămîntului, U.G.S.R. şi C.N.E.F.S., a organizat o serie de competiţii devenite tradiţionale, cum sînt „Crosul tineretului", „Cupa tineretului de la sate", „Pentatlonul atletic şcolar", „Concursul popular de şah", precum şi alte acţiuni care au antrenat anual un număr însemnat de elevi, studenţi, tineri muncitori şi ţărani. Au fost aduse îmbunătăţiri în structura şi activitatea asociaţiilor sportive de la sate şi s-au constituit asociaţiile sportive ale elevilor. Multe organizaţii U.T.C., îndeosebi din şcoli şi de la sate, au întreprins acţiunii pentru lărgirea şi dezvoltarea bazei materiale a sportului.

După Consfătuirea pe ţară a Uniunii Tineretului Comunist (9—10 februarie 1968), turismul pentru tineret a cunoscut o dez-

voltare însemnată, experiența dobîndită confirmînd eficiența măsurilor luate prin crearea Biroului de Turism pentru Tineret, a comisiilor locale, a cercurilor de turism din întreprinderi, de la sate, din școli și facultăți.

Realizările de pînă acum trebuie considerate doar un început, fiind încă departe de o veritabilă mișcare sportivă și turistică de masă, care să cuprindă întregul tineret.

Ținînd seama de experiența și rezultatele obținute, ca și de deficiențele manifestate, Uniunea Tineretului Comunist va desfășura o activitate susținută, cu forme și mijloace dintre cele mai diverse, pentru cuprinderea masei largi a tineretului de toate vîrstele și categoriile, potrivit aptitudinilor și dorințelor acestora, la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului, pentru menținerea și întărirea sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă, formarea unor deprinderi utile pentru muncă și viață.

Organizațiile U.T.C. din școli și de la sate vor asigura întărirea organizatorică și îmbogățirea activității asociațiilor sportive, desfășurînd o intensă activitate educativă în scopul dezvoltării interesului pentru practicarea individuală a exercițiilor fizice, pentru mișcare în aer liber, folosind forme simple și accesibile : gimnastica zilnică, înotul, culturismul, ciclismul, judoul, sporturile de iarnă și altele. Se va acorda o atenție mai mare practicării atletismului, inițierii unor activități cu caracter permanent, folosirii bazei materiale simple, aflate la îndemîna fiecărui colectiv. Toate acestea creează premise favorabile lărgirii caracterului de masă al competițiilor și concursurilor tradiționale.

În școli și facultăți, organizațiile U.T.C. și asociațiile studențești vor acționa în spiritul măsurilor comune stabilite recent cu conducerea Ministerului Învățămîntului și a C.N.E.F.S. pentru o mai armonioasă îmbinare a activităților de educație fizică și sport din programul de învățămînt cu acțiunile organizate de către asociațiile și comisiile sportive.

Asociațiile sportive ale elevilor vor extinde experiența organizării întrecerilor între clase și școli, a competițiilor simple, de largă accesibilitate.

Comisiile sportive studențești vor continua tradiția organizării întrecerilor la nivelul facultăților și institutelor, urmărind extinderea practicării individuale a exercițiilor fizice și sportului în complexele studențești și bazele sportive din apropierea acestora.

Organizațiile U.T.C. de la sate vor activiza toate asociațiile sportive în elaborarea de calendare proprii, care să cuprindă în competiții un număr tot mai mare de tineri, inclusiv fetele. Se va generaliza experiența dobîndită în organizarea competițiilor „Cupa tineretului de la sate", „Cupa recoltei", „Cupa I.A.S. și S.M.A.", precum și în activitățile din cadrul duminicilor cultural-sportive.

Avînd în vedere rolul important al sporturilor tehnico-aplicative în formarea multilaterală a tinerilor, împreună cu organele de specialitate ale C.N.E.F.S. vor fi asigurate condiții unui număr sporit de tineri pentru a practica zbor cu și fără motor, parașutism, automoto, aero-navo-racheto-modelism, alpinism, tir, judo etc. Pentru

tinerii între 14 și 18 ani, îndeosebi în taberele școlare, se vor organiza activități adecvate ca : tir sportiv, orientare turistică, exerciții aplicativ-militare etc.

În întreprinderi și instituții, organizațiile U.T.C. vor colabora mai strîns cu sindicatele pentru a asigura participarea largă a tinerilor la acțiuni sportive de masă. Ele trebuie să contribuie activ la elaborarea calendarului sportiv și organizarea competițiilor, la întreaga viață a asociației sau clubului din unitatea respectivă.

Organizațiile U.T.C. vor fi îndrumate să intensifice acțiunile de amenajare a bazelor sportive pe lîngă întreprinderi, școli, institute de învățămînt superior, la sate, prin atragerea masei largi de tineri, să utilizeze mai bine terenurile și stadioanele existente, solicitînd permanent sprijinul organelor locale.

Extinderea inițiativelor în cadrul organizațiilor U.T.C., intensificarea propagandei sportive, selecționarea și instruirea cadrelor, ca și perfecționarea colaborării cu toți factorii care au răspunderi în acest domeniu, pentru amplificarea continuă a activității sportive de masă și stimularea interesului și pasiunii pentru mișcarea în aer liber, vor trebui privite ca sarcini importante în ansamblul mijloacelor de călire fizică și formare armonioasă a tineretului.

În domeniul activității turistice, Uniunea Tineretului Comunist va dezvolta și perfecționa continuu activitatea turistică și o va profila în funcție de diferite categorii de tineri, valorificînd cadrul natural favorabil și baza materială existentă, astfel încît masa largă a tineretului să fie cuprinsă în acțiunile turistice.

Fiecare organizație U.T.C. va trebui să dispună de un cerc de turism activ, capabil să realizeze pentru toți tinerii din unitatea respectivă acțiuni turistice atractive, îmbinate cu manifestările culturale, distractive și sportive. Cercurile de turism vor practica pe scară mai largă drumețiile, excursiile la sfîrșit de săptămînă.

Biroul de Turism pentru Tineret, agențiile și sectoarele de turism ale comitetelor U.T.C. județene, municipale, orășenești și ale consiliilor asociațiilor studențești vor extinde excursiile tematice, taberele pe litoral și la munte, excursiile nautice în Delta Dunării.

În colaborare cu Ministerul Învățămîntului și conducerile școlilor, Biroul de Turism pentru Tineret, organizațiile U.T.C. vor îmbunătăți sistemul de organizare a turismului școlar, prin planificarea și desfășurarea activității în funcție de ciclurile de învățămînt, de vîrsta și preocupările elevilor.

Turismul studențesc va fi orientat în direcția creșterii capacității de cuprindere, diversificării și specializării activităților, organizării unor acțiuni turistice cu caracter sportiv, concursuri de orientare turistică etc.

Pentru tineretul din întreprinderi și instituții se vor extinde excursiile la sfîrșit de săptămînă în locurile de interes turistic din jurul orașelor. În colaborare cu sindicatele, se vor organiza tabere de odihnă cu programe adecvate acestei categorii de tineret.

Vor fi extinse acțiunile turistice organizate pentru tinerii de la sate.

O mai mare atenție se va acorda formării cadrelor-ghizi, organizatori, îndrumători din rîndul tinerilor pricepuți și entuziaști, pasionați pentru turism, cărora li se va asigura o instruire corespunzătoare în școlile organizate de către comitetele județene și municipale ale U.T.C.

Totodată, va spori preocuparea pentru crearea și dezvoltarea bazei materiale proprii, prin amenajarea unor baze turistice în jurul orașelor, a locurilor de agrement la munte sau la mare. Biroul de Turism pentru Tineret va urmări dezvoltarea echilibrată a capacității de deservire existentă în actualele complexe turistice pentru tineret — Costinești, Izvorul Mureș, Delta Dunării, Orșova, Padiș, Săcele — precum și construirea unor noi baze în alte zone turistice ale țării.

Organizațiile U.T.C., Biroul de Turism pentru Tineret, considerînd turismul ca o activitate complexă, accesibilă, vor urmări dezvoltarea drumețiilor, a excursiilor care, prin conținutul lor, să ofere tinerilor posibilitatea lărgirii orizontului de cunoștințe, să le dezvolte dragostea pentru frumusețile țării și realizările socialismului, pentru tradițiile strămoșești, pentru valorile artistice și spirituale ale poporului, contribuind astfel la formarea lor multilaterală.

S. TODEA : Coordonnées nouvelles dans l'activité sportive et touristique de masse.

Comme suite à la décision du C.C. du P.C.R. de novembre-décembre 1967 concernant les tâches et les objectifs de l'Union de la Jeunesse Communiste de la Roumanie dans le domaine du sport de masse et du tourisme, l'auteur expose brièvement les réalisations et les tâches futures de l'organisation révolutionnaire de la jeunesse dans la sphère des deux secteurs du mouvement sportif de notre pays.

Analysées dans un ésprit de haute responsabilité sociale, le IX-e Congrès, qui a eu lieu entre les 18—22 février 1971, a permis, et, en même temps, a établi les jalons fondamentaux de l'activité à l'avenir, concrétisées dans les formes, les moyens et les modalités utilisées pour le développement continu du sport de masse et du tourisme dans notre pays.

Contenant des indications précises, orientées d'une manière différenciée, par niveaux ou secteurs professionnels, l'article reflète la grande superficie de préoccupation qui revient à l'organisation révolutionnaire de la jeunesse, dans le but de former une jeunesse saine, avec une personnalité multilatéralement developpée, profondémment ancrée dans la vie sociale de la société socialiste.

S. TODEA : New Coordinates of Mass Sports and Tourism

In the light of the decision of the Central Committee of the Romanian Communist Party of November-December 1967 regarding the tasks and targets of the Union of the Communist Youth in Romania in the domain of mass sports and tourism, the author describes, in brief, the achievements and future tasks of the youth's revolutionary organization in these domains.

The 9th Congress of the Union of Communist Youth, February 18—22, 1971 analysed with high social responsability the problem, and established the fundamental tasks of the future activities — the forms, ways and means, methods and measures to be used in order to steadily develop mass sports and tourism.

The article comprises clear indications, by levels and professional sectors and lays stress on the concern of the revolutionary organization of the youth with training a healthy youth, with a many-sidedly developed personality, deeply rooted in the social life of the socialist society.

Dr. MARIA TRANCIOVEANU
Centrul de medicină sportivă
— București —

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUȚII LA DIAGNOSTICUL ȘI TRATAMENTUL AFECȚIUNILOR MUSCULARE LA ATLEȚI

1. CONSIDERAȚII GENERALE

Acuzele musculare ale atleților pot ascunde cele mai variate aspecte de fiziopatologie și patologie musculară legate de felul structurii musculare a cărei funcție este inițial afectată. Acestea pot fi : **fibra musculară, placa neuromotorie sau inervația integrată a întregului sistem muscular și vascularizația.**

Tratarea corectă a afecțiunilor musculare și reducerea la minimum a incapacității temporare de lucru impune stabilirea unui diagnostic precis. Acesta nu se poate pune numai pe baza examenului clinic, ci necesită explorări suplimentare de laborator.

Tratarea afecțiunilor în urma diagnosticului pus numai pe baza examenului clinic (metodă ce se practică frecvent) duce la prelungirea perioadei de incapacitate temporară de antrenament a sportivului, deoarece se constată insuccese terapeutice. Acestea determină schimbarea tratamentului și începerea altuia, ceea ce presupune o nouă perioadă de repaus. De aceea, supunerea sportivului cu acuze musculare explorărilor suplimentare, din primul moment cînd se adresează medicului, permite punerea unui diagnostic precis și instituirea de la început a terapiei corecte.

În cazul acuzelor musculare apărute prin tulburări electrolitice, așa-numitele „disionii", în care corectarea dezechilibrelor se face imediat după administrarea de săruri minerale, perioada de incapacitate temporară poate fi redusă la 2—3 zile.

Reducerea la minimum a perioadei de incapacitate temporară de antrenament permite realizarea programului de antrenament propus, fără schimbări de ritm de pregătire și fără afectări ale perioadei în care este necesară obținerea formei sportive.

2. SCOPUL LUCRĂRII

Utilizarea în diagnostic a unor explorări suplimentare de laborator, în cazul acuzelor musculare la atleți, a permis evidențierea următoarelor entități fiziopatologice : tulburări de tonus muscular, tulburări de excitabilitate neuromusculară prin disionii, modificări de circulație periferică.

Posibilitatea de diferențiere strictă, cu ajutorul explorărilor de laborator, permite punerea unui diagnostic precis și instituirea unei terapii corecte de la început, reducînd la minimum perioada de incapacitate temporară de antrenament.

3. METODA DE LUCRU

Au fost explorați un număr de 25 de sportivi, de ambele sexe, în vîrstă de 18—26 de ani, de la disciplina atletism, probele de alergări-sărituri. Toți prezentau acuze musculare.

Am eliminat din studiu cazurile în a căror etiopatogenie se contura evident elementul traumatic acut, violent sau microtraumatismul cronic repetat, afecțiuni bine conturate ca entitate clinică în specialitatea de ortopedie, preocupîndu-ne numai de cazurile care nu se încadrau în aceste situații și al căror diagnostic impunea explorări suplimentare.

Explorarea inițială, la care a fost supus lotul cercetat, a constat din examenul miotonometric. Acesta a fost efectuat după metodica unei lucrări anterioare, constînd din determinări de tonus muscular, atît în repaus, cît și după efort, în condiții de relaxare și contracție a mușchilor, cu singura diferență că au fost cercetați numai mușchii afectați (la care era localizată durerea).

23 din cele 25 de cazuri au prezentat modificări ale valorilor tonusului muscular, în sensul creșterii acestuia (hipertonie musculară), atît în condiții bazale, cît și după efort.

2 cazuri au prezentat valori de tonus muscular normal, în condiții bazale, dar cu hipertonie în efort, ducînd la apariția bruscă a crampelor musculare, într-un anumit moment al efortului specific, localizate topografic la un grup muscular al aceluiași membru inferior.

În toate cazurile, am administrat substanțe miorelaxante. După modalitatea de răspuns la acest tratament, s-au conturat 3 grupe :

— prima grupă, cuprinzînd 13 cazuri, a răspuns favorabil la tratament, în sensul dispariției acuzelor musculare — subiectiv, iar miotonometric prin reducerea hipertoniei ;

— a doua grupă, cuprinzînd 2 cazuri, a prezentat hipertonie în efort și a răspuns parțial la tratamentul de miorelaxante ;

— a treia grupă, cuprinzînd 10 cazuri, n-a răspuns la tratament.

Grupele a 2-a și a 3-a au fost supuse, în continuare, altor explorări și anume :

— grupa a 3-a a fost supusă unui examen cronaximetric și unei determinări a concentrației de ioni din sînge. Acestea au indicat modificări de excitabilitate neuromusculară și tulburări electrolitice, în toate cele 10 cazuri care intrau în componența acestei grupe.

Administrarea, sub formă de săruri minerale, a ionilor a căror concentrație era deficitară, a dus la dispariția tulburărilor de mai sus, la 8 din cele 10 cazuri.

— grupa a 2-a a cuprins cazurile de hipertonie de efort, la care am adăugat cazurile ce n-au răspuns favorabil la tratamentul cu săruri minerale ; au fost supuse unui examen oscilometric.

Acesta a arătat diferențe de irigație între cele două membre inferioare, constînd din reducerea de flux sanguin la membrul inferior, la care apăreau crampele, în comparație cu cel la care mușchii se comportau normal în efort.

Repetarea examenului oscilometric, după administrarea de substanțe vasodilatatoare, arată o îmbunătățire în irigație la ambele membre, diferența însă continuînd să se mențină.

Explorările efectuate au fost :

— examen miotonometric ;
— examen cronaximetric ;
— ionogramă ;
— examen oscilometric.

Acestea au fost repetate după corectarea prin tratament a modificărilor depistate inițial.

Examenul miotonometric a fost efectuat și în cursul tratamentului cu miorelaxante, în cazul hipertoniilor musculare.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Îmbinarea explorării cu răspunsul terapeutic permite conturarea, în cadrul acuzelor musculare ale atleților, a următoarelor feluri de afecțiuni :

a) tulburări de tonus muscular ;
b) tulburări de excitabilitate neuromusculară prin modificări electrolitice (așa-numitele „leziuni biochimice-disionii") ;
c) tulburări circulatorii în membre ;
d) tulburări asociate.

Le vom descrie pe rînd, după următoarea schemă :

— aspect clinic ;
— date de explorare ;
— cauzele ;
— tratament.

a) Tulburări de tonus muscular, de tip hipertonii

Aspect clinic. Sportivul acuză o „rigiditate" pe care o explică astfel : „simt mușchii foarte tari și cum alerg sau sar mai mult simt că se întăresc. Dacă nu s-ar întări așa repede, cred că aș putea să dau randament mult mai bun. Dar mușchii nu mă lasă, nu-și dau drumul". Apare deci, în plus, această senzație de „întărire" în efort, deseori însoțită de crampe musculare.

La **explorarea** miotonometrică se constată :

— tonus de repaus crescut (în medie 95 de miotoni) ;
— tonus de contracție mic ;
— amplitudinea de contracție redusă.

Determinările miotonometrice, efectuate în timpul tratamentului cu miorelaxante, indică modificări favorabile ale tonusului muscular și anume : scăderea valorilor tonusului de repaus și creșterea amplitudinii de contracție. Mușchiul poate lucra în condiții mai bune, iar pe măsură ce lucrează se observă și o creștere a tonusului de contracție, astfel că amplitudinea de contracție crește și mai mult.

Aparația acestor hipertonii se datorește următoarelor **cauze :**

— stări de oboseală : efectuarea antrenamentelor în condiții de refacere incompletă a mușchiului după antrenamentul anterior ;

— greșeli de metodică : lucru intens, fără relaxare sau cu relaxare insuficientă ;

— stări conflictuale, stări de nevroză, care prin tulburările cortico-subcorticale ce le determină, printr-un mecanism de „scăparea centrilor subcorticali" permit o ușoară dominanță a impulselor presoare ale căilor extrapiramidale.

Tratamentul constă, în primul rînd, în înlăturarea și tratarea tuturor cauzelor mai sus citate și, în al doilea rînd, în administrarea substanțelor medicamentoase.

Substanțele medicamentoase utilizate sînt cele miorelaxante — de tip mydocalm și paraflex, în doză minimă de 3 comprimate pe zi, respectiv 150 mg pe zi (pentru mydocalm) și 750 mg pe zi (pentru paraflex), timp de 10—12 zile. În cazul administrării dozelor mai mari decît acestea, este recomandabil ca posologia să se adapteze toleranței individuale.

Efectele încep să apară din ziua a treia de tratament și trebuie întărite cu exerciții de relaxare, care pot înlocui tratamentul medicamentos, după o perioadă de exersare de minimum 2 săptămîni.

În cazul hipertoniilor accentuate și al stărilor de nevroză, asocierea sedativelor centrale potențează efectul de relaxare musculară.

b) **Tulburări de excitabilitate neuromusculară prin tulburări electrolitice** (disionii)

Aspect clinic. Sportivul se prezintă medicului acuzînd crampe musculare cu localizare multiplă și variată, cu caracter de apariție capricios și anume : în repaus, în efort, noaptea.

Cînd crampele apar legate de efort (în timpul antrenamentului sau după acesta), **se pune obligatoriu problema diagnosticului diferențial cu leziunea musculară fibrilară.** Această precizare de diagnostic necesită cîteva zile de întrerupere a pregătirii. Dacă crampele dispar foarte repede, fără să lase vreo urmă, afecțiunea este de tip tulburare de excitabilitate neuromusculară și nu ruptură (leziune) fibrilară.

În afara crampelor, sportivii pot prezenta adesea și semne clinice de hipocalcemie și anume : Chwostek intens pozitiv, tendința accentuată la carii dentare.

La **explorarea** cronaximetrică se constată :

— hiperexcitabilitate nervoasă și musculară ;

— hiperexcitabilitate musculară, în prezența unei excitabilități nervoase normale.

Aspectele pot fi redate în patru tipuri de curbă de intensitate-durată :

— apropierea curbelor de excitabilitate nervoasă și musculară ;

— paralelismul acestora ;

— întretăierea curbelor ;

— inversarea curbei de excitabilitate nervoasă cu cea musculară.

Determinarea concentrației de ioni din sînge indică :

— calcemie la limita inferioară a normalului sau ușor sub limită ;

— magneziemia modificată asemănător cu calcemia, izolată sau asociată cu modificarea calcemiei ;

— hipokaliemie.

Cauzele apariției acestor tulburări se datoresc, de cele mai multe ori, tulburărilor de metabolism ale calciului, de tip hipocalcemie, singură sau asociată cu tulburarea metabolismului magneziului, realizînd aspectul hipocalcemie-hipomagneziemiei.

În al doilea rînd, apariția acestor tulburări se datorește modificărilor metabolismului magneziului de tip hipomagneziemie și, în al treilea rînd, modificărilor metabolismului potasiului de tip hipokaliemie.

Modificările metabolice citate au survenit în condiții de :

— aport exogen alimentar insuficient ;

— pierderi hidro-saline importante, survenind în stări acute de oboseală cu fenomene de sudație intensă ;

— deshidratări netratate după enterocolite, după care reluarea efortului s-a făcut prea repede.

Tratamentul constă în administrarea ionilor deficitari. În hipocalcemii am administrat calciu sub forma unuia din preparatele CIF (calciu granulat, cedecalcin, calciu lactic) timp de 12 zile. A 5-a zi de tratament am administrat per os o fiolă de vitamină D_2 a 600 000 u.

În hipomagneziemii am administrat sulfat de magneziu intravenos, o fiolă la 2 zile, timp de 10 zile (total 5 fiole). În zilele de administrare, antrenamentele au fost foarte ușoare.

În hipocalcemii se administrează atît calciu, cît și magneziu, după schemele de mai sus.

În hipokaliemii am administrat cașete de clorură de kaliu a 0,20 g, de două ori pe zi, două zile da, două zile nu, în total 6 zile.

Durata de recuperare a fost de minimum 10 zile, timp în care s-au efectuat antrenamente ușoare.

Asocierea în tratament a unui anabolizant proteic și a regimului bogat în proteine potențează și grăbește reechilibrarea electrolitică ce se traduce atît prin dispariția simptomelor subiective și a semnelor clinice, cît și prin revenirea la normal a curbelor de intensitate-durată.

c) **Tulburări circulatorii în membrele inferioare**

Aspect clinic. Sportivul acuză apariția crampei musculare într-un anumit moment al efortului, cînd acesta capătă o anumită intensitate. Crampa apare brusc și cedează dacă se întrerupe efortul. Localizarea am găsit-o în permanență în același membru inferior, cuprinzînd un grup de mușchi cu aceeași situație topografică (mușchii posteriori ai coapsei). **Explorarea** oscilometrică evidențiază o diferență de irigație între cele două membre inferioare, constînd din reducerea de flux sanguin la membrul inferior la care apăreau crampele, în comparație cu cel la care mușchii se comportau normal la efort.

Repetarea examenului oscilometric după administrarea de substanțe vaso-dilatatoare arată o îmbunătățire a circulației periferice în ambele membre inferioare, diferența însă menținîndu-se.

Cauzele acestor tulburări într-un organism sănătos nu pot fi decît unele anomalii arteriale. În cazul în care durerile cu caracterele descrise apar la nivelul membrelor inferioare, trebuie obligatoriu exclusă persistența unui canal arterial.

În condițiile unei anomalii vasculare (vas îngustat, alt regim de distribuire a colateralelor), circulația periferică poate face față condițiilor normale de lucru solicitate de existența zilnică, obișnuită, dar nu face față eforturilor mari.

Tratament — am administrat substanțe vasodilatatoare de tip Perifen (tolazolin), în injecții intramusculare. Acestea au corectat tulburarea atît timp cît au fost administrate. La întrerupere, acuzele reapăreau.

Asocierea tratamentului de substanțe vasodilatatoare cu substanțe miorelaxante grăbește și întărește efectul favorabil circulator.

Reapariția acuzelor la întreruperea tratamentului presupune totuși o limitare a dezvoltării masei musculare în membrul respectiv. Acesta nu permite obținerea rezultatelor maxime în probă. De aceea, prognosticul de rezultat în viața sportivă va fi și el limitat.

d) **Tulburări asociate**

Am întîlnit cazuri în care existau concomitent cu tulburări de excitabilitate neuromusculară și tulburări circulatorii, care au răspuns favorabil numai la tratament asociat.

V. CONCLUZII

1 Acuzele musculare ale atleților pot ascunde cele mai variate aspecte de fiziopatologie și patologie musculară, în funcție de felul structurii musculare, a cărei funcție este inițial tulburată și care poate fi : fibra musculară, placa neuromotorie sau inervația integrată a întregului sistem muscular și vascularizația.

Astfel am distins :

— afectări traumatice ale mușchilor sau fibrelor musculare numite leziuni musculare ;

— afectări ale modalității de conducere a influxului nervos la nivelul plăcii neuromotorii, prin modificări ale concentrației ionilor care participă în procesul contracției musculare (tulburări de excitabilitate neuromusculară prin disionii) ;

— modificări de tonus muscular ;

— tulburări de tip ischemie periferică în efort.

2) Diagnosticarea în cadrul acuzelor musculare a acestor tipuri de afecțiuni nu se poate face fără asocierea explorărilor suplimentare de laborator la examenul clinic. Acestea constau în :

— examen miotonometric ;

— examen cronaximetric ;

— ionogramă ;

— examen oscilometric.

3) Explorările suplimentare permit punerea unui diagnostic precis, determinînd instituirea corectă și rapidă a tratamentului corespunzător, creînd astfel posibilitatea de reducere la minimum a perioadei de incapacitate temporară de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. ELIAS B., VAIDA IULIA : Explorarea excitabilității neuromusculare cu ajutorul curbelor de intensitate-durată la sportivi, Vol. „Conferința de medicina culturii fizice", noiembrie, 1963, București, pag. 53.

2. FELDMAN S. : Excitabilitatea și proiecțiile căilor senzoriale către hipotalamus, rev. Acta Physiologica, 1965, tom. XXVI, nr. 1—2, pag. 161.

3. ILINA L., KUZMINA V. : Modificările cronaxiei optice și motrice după efort în funcție de starea de antrenament a sportivului, „La médecine sportive — Travaux du XII-e Congres International Jubiliaire", Moscou, 1958, pag. 103.

4. LEROY, DEBROIZE : Cronaxia și reacțiile musculare, Vol. „Antrenamentul psihotonic", 1967, pag. 33.

5. PARTHENIU AL. : Cercetări asupra caracteristicilor excitabilității neuromusculare fazice și tonice la sportivi, Vol. „Congresul de medicină sportivă de la Hanovra", 1966, pag. 396.

6. SCHNEIDLER FR. : Aprecierea capacității de efort prin cronaximetrie, rev. „Timișoara Medicală", 1966, vol. XII, nr. 3, pag. 287.

7. TRANCIOVEANU MARIA : Cercetări miotonometrice la sprinteri, Vol. „A II-a consfătuire de educație fizică și sport", București, decembrie 1969.

MARIA TRANCIOVEANU : Contributions au diagnostic et au traitement des affections musculaires chez les athlètes

Le traîtement correct des affections musculaires et la réduction au minimum de l'incapacité temporaire de travail, impose l'établissement d'un diagnostic précis, non seulement sur la base de l'examen clinique, mais aussi par des explorations supplémentaires de laboratoire.

Les explorations effectuées ont été les suivantes : examen miotonométrique, examen chronoximétrique, ionogramme, examen oscilométrique.

Dans le cadre des accus musculaire des athlètes, se sont contourées les affections suivantes : trobles du tonus musclaire troubles d'excitabilité neuro-musculaire par des modifications éléctrolytiques, troubles circulatoires dans les membres, troubles associés.

Les affections sont traitées au fur et à mesure selon le schéma suivant : aspect clinique, données d'exploration, mécanisme de production, traitement.

Les résultats des explorations supplémentaires dans les accus musculaires des athlètes sont très bons, et l'auteur les recommande à tous les spécialistes.

MARIA TRANCIOVEANU : Contributions to the Diagnosis and Treatment of Muscles Affections of Athletes

A correct treatment applied to muscular affections and the reduction of the temporary incapacities calls for a precise diagnosis, which is given following clinical examination and laboratory tests.

The tests included : miotonometric, chronoximetric, oscillometric tests, ionogram.

The following affections were discovered : disturbances of the muscular tonus, neuro-muscular excitability disturbances by electrolytic alterations, limb circulatory disturbances, associated disturbances.

Each of them is subject to a treatment including a clinical examination, exploration data, production mechanism, treatment proper.

The results are good and the author recommends them to all specialists.

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

OPINII
CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (V)

5.2. Tehnicile de studiu al activităților corporale [1]

5.2.1. Generalități

Așa cum am arătat mai înainte, nici una dintre metodele de cercetare nu poate furniza singură datele necesare pe baza cărora să se verifice ipotezele sau să se formuleze concluzii cu caracter de generalitate. La rîndul său, fiecare dintre metodele de bază ale cercetării are nevoie de perfecționare în vederea creșterii substanțiale a eficienței sale. În acest sens, vom dezvolta în acest capitol acele tehnici care se subsumează metodei observației, diversificînd-o, tehnicizînd-o și conferindu-i, prin acestea, precizie, rapiditate, ușurință și obiectivitate.

Observația, pe baza percepției, a dobîndit cu timpul auxiliare tehnice, cu ajutorul cărora fenomenele pot fi nu numai *urmărite*, dar și *înregistrate*, în așa fel încît pot fi *reproduse*. Întreaga tehnică a mijloacelor auxiliare ale observației nu constă din altceva decît din perfecționarea uneia dintre aceste momente. În cazul în care simțurile nu sînt suficient de „ascuțite" se realizează *aparatură optică, acustică,* de *detectare* a unor fenomene puțin accesibile simțurilor (vibrații fine, radiații, reacții nervoase și humorale etc.). Percepției imediate a fenomenelor îi urmează reprezentările și memoria, dar ele sînt foarte puțin precise și durabile, nu au exactitatea și fidelitatea realului. Înregistrarea este așadar necesară, pentru ca fenomenul să poată fi reactualizat și analizat în condiții optime. *Înregistrările optice* și *fonice* sînt cele mai utilizate astăzi în studiul diferitelor procese, fără să se renunțe însă la cele *grafice* sau *simbolice*, la *relatările verbale* (descrieri, însemnări, ipoteze ș.a.), la *evidența cantitativă* a evenimentelor. Pe baza celor înscrise, mai mult sau mai puțin fidel, se poate realiza *reproducerea de reactualizare* necesară studiului.

[1] Vezi numerele 2, 3, 4, 5/1971 ale revistei noastre.

Vom aminti, în legătură cu acestea, că multe din tehnicile de cercetare sînt folosite în mod curent în practica sportivă, ca metode de analiză metodică, în scop pedagogic-aplicativ, în învățare și antrenament.

Studiul activităților corporale presupune nu numai *cercetare de detaliu*, analiză de mișcări sau procese, dar și *cercetare de ansamblu*, cercetarea comportamentului integral al indivizilor, fie izolat, fie în relație cu alții, fie în activitatea caracteristică de grup.

Se știe cît de importante au fost și au rămas cercetările făcute, de exemplu, asupra lecțiilor, antrenamentelor, concursurilor și asupra altor forme de activități corporale, privite ca structuri unitare, ale căror elemente constitutive nu pot fi înțelese decît în determinarea lor reciprocă.

Se cunosc însă, în același timp, dificultățile întîmpinate de cercetători în observarea, înregistrarea și analiza completă și exactă a unor astfel de *fenomene dinamice* cu individualitate caracteristică și nerepetabilă.

Cercetarea analitică urmărește cunoașterea unor stări sau procese ca atare (motrice, fiziologice, psihologice). În acest caz, munca cercetătorului este mai ușoară, mai ales dacă folosește aparatură adecvată și perfecționată. Desigur și aici fenomenele sînt cercetate în dinamica și condiționarea lor, dar relativa simplitate și durata redusă permit un studiu mai exact și mai rapid.

Din categoria tehnicilor folosite în acest scop fac parte cele prin care se studiază mișcările și caracteristicile lor, precum și manifestările imediate de ordin fiziologic sau psihologic. În unele cazuri, utilizate la intervale mai mari de timp, ele consemnează și efectele cumulative ale activităților corporale (dezvoltarea fizică, motrică, capacitatea de adaptare la efort, rezultatele dezvoltării calităților psihice ș.a.).

5.2.2. Studiul activității și acțiunilor

A. *Actografia.* Studiul activităților complexe și dinamice se face în mod curent simultan de către mai mulți observatori, ale căror sarcini sînt coordonate. Acest studiu se folosește, în special, în jocurile sportive, pentru decelarea particularităților tactice ale echipelor și pentru analiza mijloacelor tehnico-tactice folosite de fiecare jucător în parte și de către toți în colectiv. Observatorii sînt înarmați cu formulare, cu machete ale terenurilor și cu cronometre, marcînd evenimentele pe care le constată vizual. În cazul unei sarcini complexe — de observare — munca acestor *„operatori"* este necesar să fie bine coordonată, pentru ca datele fiecăruia să se integreze și să ofere tabloul de ansamblu al fenomenului studiat. Ne dăm însă cu ușurință seama că, în cazul folosirii unui număr mare de observatori, exactitatea cercetării suferă. Reducerea numărului acestora și mai ales sincronizarea înregistrărilor pe aceeași foaie de hîrtie elimină o bună parte din neajunsuri.

Autorul acestor rînduri a imaginat un aparat prin intermediul căruia datele observate în teren (lecție, antrenament, concurs) sînt trecute direct pe hîrtie, la vedere, de către unu—doi operatori care ating o anumită claviatură ce corespunde acțiunilor propuse a fi înregistrate. Fiecare clapă pune în mișcare un braț de pîrghie, care marchează un semn pe hîrtia ce se deplasează cu viteză constantă, aleasă în funcție de nevoile înregistrării. În felul acesta, toate acțiunile observate sînt marcate pe hîrtie simultan sau succesiv, în corelația reciprocă reală. Înregistrarea permite apoi studiul calitativ și cantitativ și prelucrarea grafică (diagrame).

B. *Movografia.* Pornind de la același principiu de înregistrare directă a acțiunilor, movografia își propune să surprindă desfășurarea *tuturor* momentelor, fiind în esență o stenografie a mișcărilor. Sînt cunoscute mai multe tehnici de scriere a mișcărilor — cinetografie — (Laban pentru balet, Golovnaia pentru scrimă, Voronov pentru sărituri cu schiurile, Cihaidze. pentru jocuri). În țara noastră, Berta Tövössi a imaginat și experimentat o transcriere a mișcărilor în gimnastică. După o astfel de stenogramă se poate reconstitui întreaga evoluție a gimnastului studiat.

C. *Cinematografia.* După cum se știe, tehnica cinematografică are multiple utilizări. Pentru studiul acțiunilor se folosește tehnica obișnuită, luîndu-se măsurile de rigoare privind distanța, unghiul, numărul de imagini pe

secundă, sensibilitatea peliculei ș.a. Filmul îngust prezintă avantajul unui preț redus și al unei aparaturi mai ușoare ; în schimb nu permite copieri și măriri suficient de clare. Pentru fenomene cu durată mare nu este recomandabilă folosirea exclusivă a cinematografierii ; ea poate fi alternată cu înregistrarea actografică și movografică. Filmul are calitatea de a reproduce fenomenul așa cum s-a desfășurat în realitate.

D. *Înregistrarea magnetică a relatărilor verbale.* Această metodă înlocuiește parțial notarea pe hîrtie. Observatorul descrie ceea ce vede și înregistrează relatarea pe bandă magnetică. Se poate folosi simultan cu filmarea și înregistrarea pe hîrtie. Pretinde o bună pregătire a observatorului și capacitatea de a relata verbal cu exactitate cele ce vede. Are avantajul că observatorul poate face și aprecieri de valoare, comentarii și interpretări ale celor urmărite vizual, recurgînd eventual și la opinia altor observatori.

E. *Posibilități de interpretare.* Înregistrările realizate prin tehnicile de mai sus stau la baza cercetării sistemelor și structurilor de activități dinamice. Aceste activități pot fi analizate din puncte de vedere diferite (pedagogice, psihologice, sociologice) și sub raportul unor aspecte deosebite (organizare, învățare, antrenare, întrecere ș.a.). Iată, spre exemplu, cîteva „teme" de cercetare rezolvate prin tehnicile acestea : densitatea lecțiilor, frecvența și felul acțiunilor de atac și apărare folosite de o echipă sau sportiv (boxer, scrimer), preferințele unor sportivi pentru anumite acțiuni, caracteristicile exercițiilor libere ale unor gimnaști, caracteristicile relațiilor temporale și spațiale ale componenților unei echipe în timpul jocului ș.a.m.d. Subliniem că aceste tehnici nu rezolvă singure, integral sarcina cercetării și că ele sînt asociate totdeauna cu altele.

5.2.3. **Studiul mișcărilor**

Studiul mișcărilor prezintă cea mai mare pondere în domeniul tehnicii de execuție a gesturilor sportive. Perfecționarea actului motric, din punct de vedere al structurii și calităților sale, constituie principalul obiectiv al antrenamentului sportiv și una din sarcinile de bază ale educației fizice.

Cercetarea științifică se îndreaptă în diferite direcții după cum sînt sau se întrevăd laturi și aspecte diferite ale motricității. Din multitudinea acestor aspecte desprindem : *caracteristicile mișcărilor, capacitatea motrică, structura mișcărilor.*

Caracteristicile mișcărilor. Principalele caracteristici ale mișcărilor sînt de *timp, spațiu și energie.* Studiul acestora, ca și al prezenței simultane a lor, se face cu aparatură adecvată, care suplinește incapacitatea simțurilor de a *sesiza, măsura* și *înregistra.* Această aparatură este astfel construită încît nu măsoară numai anumiți parametri ai mișcărilor, ci și dinamica lor. Astfel, pentru înregistrarea caracteristicilor bătăii, la săritura în înălțime, nu se măsoară numai intensitatea, ci și variația acesteia în microintervalele de timp ale duratei acțiunii.

1. *Durata, tempoul, ritmul.* Mișcările au durată și succesiune. În activitățile corporale măsurăm și înregistrăm : timpul de reacție (simplu, la alegere), tempoul, ritmul, viteza, durata. Pentru studiul acestor calități se folosesc diferite *cronografe* și *cronoscoape,* cărora li se atașează dispozitive de declanșare și închidere instantanee. De regulă, aceste dispozitive sînt electromagnetice, puse în mișcare de întreruperea sau închiderea unor circuite electrice. Se recurge și la celule fotoelectrice ca sesizoare ale începutului fazelor sau sfîrșitului mișcărilor. Uneori construcția aparatului nu mai sugerează imaginea cronografului, fiind un instrument de înregistrare pe hîrtie, a diferitelor momente, caracteristici sau durate ale mișcării. Din categoria aparatelor și dispozitivelor de înregistrare — măsurare a caracteristicilor temporale ale mișcărilor — amintim : cronometrele, cronografele, aparatele tapping (pentru frecvență, tempo, ritm). Tehnica studiului acestor caracteristici se numește *cronometrie.*

2. *Caracteristicile spațiale* ale mișcărilor — amplitudinea, întinderea, forma— se studiază fie măsurîndu-se direct, cu banda metrică — distanțometrie — fie în unități unghiulare — goniometrie (pentru mobilitatea într-o articulație, de exemplu), fie folosindu-se fotografia și filmul. Prelucrarea imaginii foto, în raportul subiect-repere, dă informații asupra acestor carac-

teristici, împreună și cu cele temporale, dacă folosim filmul (care are un număr anumit de cadre pe secundă sau care prinde în imagine un cronograf ai cărui indici de timp variază cu rapiditatea necesară).

Studiul acestor caracteristici se numește *kinoanaliză* și se utilizează în mod deosebit la cercetarea mișcărilor în ansamblu, ca priceperi sau deprinderi.

3. *Caracteristicile de energie* ale mișcărilor sînt studiate cu ajutorul *dinamometrelor* sau *dinamografelor* și *tensiometrelor.* Se construiesc aparate dinamometrice pentru diferitele grupe musculare care sînt cercetate ca și pentru înregistrarea forțelor ce intervin în starturi, bătăi, aterizări, deplasări, lansări, lovituri etc. Se utilizează dinamometria pentru mușchii brațelor, zării ; dispozitive pentru studiul forțelor care se declanșează în timpul execupicioarelor, trunchiului ; platforme dinamometrice pentru studiul bătăii, ateriției mișcărilor (la aparatele de gimnastică, împingerea în bețele de schi, împingerea în deplasare pe schiuri sau patine, forța de împingere sau aruncare, tăria loviturii în box etc.).

4. *Caracteristici complexe.* Mișcările corporale au unitatea lor structurală, care nu poate fi divizată prea mult fără riscul de a-i dispare trăsăturile caracteristice. De regulă se face un studiu complex al parametrilor de timp (durată), spațiu și energie. Viteza unei mișcări este în fond un raport între spațiu și timp. Înregistrarea duratei nu poate satisface cercetarea ; se recurge astfel la înregistrarea continuă a acestui raport, în microintervalele de spațiu sau timp, fie etalonînd spațiul (fixîndu-se fotocelule sau dispozitive de semnalizare de anumite distanțe), fie înregistrîndu-se măsura spațiului parcurs la anumite intervale de timp. Un exemplu de astfel de tehnică este spidografia (Abalakov), prin care se înregistează fidel accelerația și apoi viteza reală a alergătorului, de la start pînă la sosire, într-o cursă pe distanță scurtă. Forma unei mișcări depinde și de viteza cu care este executată și de încărcătură. Studiul tehnicii ridicării halterei se face înregistrînd traiectoria barei în raport de timp și greutate. Exemplele de acest gen pot continua.

Precizia mișcării este o caracteristică spațio-temporală. Ea poate fi studiată prin *tremometrie* sau, indirect, prin efectele finale (adecvarea la sarcină, precizia la țintă etc.).

În sfîrșit, fără să considerăm că am epuizat domeniul, adăugăm coordonarea ca o calitate complexă neuromusculară și care se obiectivează prin raporturile dintre diferiții parametri cercetați cu tehnicile mai sus-amintite.

5. *Efectele mișcărilor asupra aparatelor.* În afara situațiilor în care individul își conduce propriul corp, activitățile corporale cuprind și mișcări cu obiecte (aparate), fie ca prelungiri ale membrelor, fie ca sprijin, fie ca aparate de lansat (lovit). În prima categorie intră rachetele, paletele, crosele, vîslele, ramele, bețele de schiuri, schiurile, patinele. Asupra lor se exercită forța mușchilor, reacția de lovire a mingiilor, pucului, deformarea prin acțiunea dinamică a corpului sau reacția sprijinului (apa, zăpada). *Dinamometrele și tensiometrele* sînt aparatele care înregistrează deformările acestora.

Și reacția solului sau sprijinului este studiată prin tehnica *seismografiei* (indirect se cunoaște tempoul sau ritmul și intensitatea contactului cu solul) sau a *dinamografiei.* Unele deformări ale aparatelor, obiectelor, trambulinelor etc., se pot studia și prin intermediul *fotografiei ultrarapide.*

5.2.4. **Studiul capacității motrice**

Acesta este unul din capitolele cele mai interesante ale științei educației fizice și sportive. Capacitatea motrică a individului poate fi privită din unghiuri de vedere diferite : pe de o parte o *aptitudine psihomotrică*, pe de altă parte ca *eficiență motrică.* Cunoscutele *calități motrice* (viteza, îndemînarea, forța, rezistența, supletea, detenta ș.a.) sînt cercetate fie separat, fie global.

Separat, ele sînt studiate cu tehnici adecvate, de genul celor arătate mai înainte, la care mai adăugăm încă altele. În domeniul acesta deosebim *tehnici de laborator* și *probe de teren.* Tehnicile de laborator constau din *cronografie, distanțometrie, dinamografie, tensiometrie, tremometrie, gonio-*

metrie, precum şi din *ergometrie* (pentru studiul randamentului), *pantografie* (pentru studiul coordonării optico-manuale ambidextriei) etc.

Probele de teren sînt nenumărate, unele din ele (asupra cărora autorii au căzut de acord) fiind standardizate sau în curs de standardizare. Se folosesc probe de alergări (pentru viteză şi rezistenţă), tracţiuni şi împingeri în braţe, aplecări şi îndoiri, mers în echilibru, parcursuri complexe şi multe altele (Hebert, Oteretzki, Brace, Cozens, Larson, Denisiuk ş.a.).

5.2.5. **Studiul tehnicii (priceperilor şi deprinderilor motrice)**

Gesturile motrice specifice sporturilor sînt infinite. Cercetarea urmăreşte să descopere, la unele dintre acestea, nivelul de perfecţiune la care au ajuns, gradul de exersabilitate, gradul de potrivire cu sarcina, particularităţile individuale şi altele. Se recurge de regulă la două procedee : 1. studiul gestului motric propriu-zis şi 2. studiul comportamentului motric în condiţii de laborator (gesturi motrice nespecifice). În primul caz se folosesc în principal *tehnicile kinoanalizei* pe baza înregistrărilor fotografice, cinematografice, fotocicliografice (mai multe faze succesive ale actului motric pe aceeaşi placă fotografică), tehnicile mai sus-menţionate ale *dinamografiei, spidografiei, tempometriei, actografiei* ş.a. Nivelul însuşirii deprinderilor se obiectivează în comportamentul exterior motric şi în acţiunile exercitate asupra aparatelor, obiectelor etc. Studiul reacţiei acestora ne arată, indirect, calităţile deprinderii. Ca un exemplu, amintim de studiul deprinderilor gimnaştilor la bara fixă prin analiza graficului mişcărilor barei (tehnica *biografului* — Iosif Mayer).

În condiţii de laborator se folosesc diferite instalaţii care reproduc mai mult sau mai puţin fidel condiţii sau cerinţe concrete ale comportamentului motric. Prin acestea se fac constatări mai ales asupra capacităţii de adaptare a individului la sarcina motrică dată, asupra nivelului de progres în învăţare, gradului de stabilitate, ritmului personal ş.a.m.d. Deşi artificializează în bună măsură condiţiile, studiul în laborator permite *asocierea tehnicilor* cu caracter *metodic*, cu cele *psihologice* şi *fiziologice*, înregistrîndu-se simultan parametrii numeroşi specifici activităţii de ansamblu a indivizilor cercetaţi.

5.2.6. **Studiul componentelor somatice, fiziologice, psihologice, sociologice ale actelor motrice şi activităţilor corporale**

Cercetarea capacităţii motrice, a deprinderilor şi chiar a caracteristicilor simple ale acestora nu poate să se dispenseze de substratul anatomic, fiziologic, psihologic sau sociologic. Randamentul final al activităţii şi performanţa sînt multiplu determinate de factori obiectivi, subiectivi şi sociali a căror cunoştere este absolut necesară.

Nu vom descrie tehnicile folosite în diferitele ştiinţe care se ocupă de omul în mişcare şi în efort fizic. Cele de mai jos constituie numai o exemplificare şi rugăm pe cititori — pentru precizie şi adîncire — să recurgă la manualele de specialitate (biomecanică, probe funcţionale şi control medical, psihodiagnoză, sociometrie etc.).

A. *Tehnicile antropometrice şi biomecanice* sînt utilizate pentru studiul caracteristicilor somatice ale celor care practică sistematic exerciţiile fizice şi pentru studiul dinamicii corporale. Sînt destul de bine cunoscute tehnicile antropometrice (ele duc şi la stabilirea *tipului somatic* caracteristic pentru diferite sporturi), ca şi unele tehnici de biomecanică şi anatomie funcţională (de exemplu : determinarea centrului general de greutate al corpului).

B. *Probe funcţionale*, cardiovasculare în special, sînt cel mai utilizate în studiul *capacităţii de adaptare la efort*. Biochimia, endocrinologia, neurologia cunosc numeroase tehnici de studiu a unor funcţii, indici şi parametri utili cunoaşterii legii de manifestare a organismului în efort.

C. *Tehnicile de psihodiagnoză*. Psihologia utilizează numeroase metode şi tehnici, atît pentru studiul *stărilor* şi *proceselor psihice*, cît şi pentru studiul manifestărilor *personalităţii* în ansamblul ei. Se folosesc probe si teste de *aptitudini* şi de *eficienţă*, de *personalitate*. Studiul inteligenţei se face prin teste corespunzătoare inteligenţei teoretice (abstracte) şi inteligenţei

practice, al emotivității prin reflexul electro-dermal (cunoscut, după vechea denumire, ca reflex psihogalvanic), trăsăturile personalității prin teste (reactivi) adecvate.

D. *Tehnica sociometrică* este utilizată în studiul relațiilor preferențiale dintre indivizii unui grup mic. Asupra ei vom reveni mai tîrziu într-o prezentare de detaliu. O amintim aici întrucît analiza frecvenței unor acțiuni tactice în jocuri nu se poate limita la aspectul cantitativ al relațiilor dintre jucători, ci trebuie să țină seama și de aspectul calitativ-preferențial. De exemplu : doi jucători se vor căuta mai mult sau mai puțin în teren, după cum vor fi și relațiile lor de simpatie unilaterală sau reciprocă.

5.2.7. **Dispozitive traductoare**

Din cele arătate mai sus rezultă și faptul că o bună parte a cercetării este dependentă de folosirea unor aparate, instalații, dispozitive din cele mai variate. Construcția acestora prezintă grade diferite de dificultate : unele pot fi realizate de profesorul de educație fizică din liceu, cu puțină pricepere și ceva mai mult entuziasm ; altele, cu ajutorul unor colegi care au cunoștințe mai avansate în tehnică și, în sfîrșit, cele mai pretențioase, de către tehnicieni sau de întreprinderi specializate.

Socotim utile cîteva cunoștințe suplimentare în direcția aceasta.

Principalul obiect de studiu îl constituie mișcările corporale. Înregistrarea obiectivă a lor se face *direct* (prin fotografie, actografie, movografie) și *indirect* (prin intermediul *aparaturii traductoare).*

Dispozitivele folosite în înregistrarea parametrilor studiați și în transmiterea lor sînt :

— mecanice ;
— pneumatice ;
— electrice ;
— magnetice ;
— electronice ;
— combinate.

În proiectarea și montarea lor trebuie să se țină seama de cerința de a putea înregistra cît mai fidel fenomenul și de a-l putea măsura, fără ca intermedierea de către aparat să introducă deformări — erori — ale fenomenului. Pentru aceasta se recurge în foarte mare măsură la *dispozitive traductoare,* care pot transforma mărimi de o anumită natură în mărimi de altă natură, de regulă în mărimi electrice, pe baza unor legi de echivalență. Mărimea electrică are avantajul unei transmisii ușoare, este continuă și variația ei de intensitate sau frecvență poate fi măsurată foarte precis. Dispozitivele traductoare se bazează, în majoritatea cazurilor, pe legea inducției, efectul electric de contact, efectul piezoelectric, termoelectric, fotoelectric ș.a. Amintim existența unor categorii de traductoare electrice : *rezistive* (potențiometrice, cu cărbune, tensiometrice, termometrice), *inductive* (cu miez de fier mobil), *capacitive* (condensatoare), *fotoelectrice* (celule fotoelectrice). Ele se folosesc fie separat, fie în combinații, alegîndu-se în raport de fenomenul de cercetat.

În sfîrșit, mai adăugăm faptul că este necesar ca diferitele aspecte ale activității motrice să fie studiate în condițiile concrete ale desfășurării ei în teren. De multe ori este nevoie de cules și cunoscut diferitele date chiar în timpul activității. Pentru aceasta se recurge la *transmisia la distanță* (teletransmisie, teleînregistrare), tehnică prin care emițătorul primește energia de intrare de la captatori (traductori) miniaturizați, așezați pe subiect sau pe aparatele cu care lucrează. La o anumită distanță, de regulă 1—200 m se află receptorul și aparatura de înregistrare. Cercetătorul primește instantaneu informații asupra comportării motrice și fiziologice a subiectului.

BIBLIOGRAFIE

ANDREWS T. G. : Methods of Psychology, John Willey and Sons, N. Y. 1949.
BĂLEANU A. : Cronometrajul în sport, Ed. tineretului, București, 1958.
BRACE D. K. : Measuring Motor Ability — A Scale of Motor Ability Tests, Barnes and Co, New York, 1927.

CAMPBELL W. R., TUCKER N. M. : An Introduction to Teste and Measurement in Physical Education, G. Bell, London, 1967.
DENISIUK L. : La méthode d'evalution de la capacité motrice, Revue de l'éducation physique, Liège, VII, 4, 1967.
DONSKOI D. D. : Biomecanica exerciţiilor fizice, Ed. tineretului, Bucureşti, 1959.
DONSKOI D. D. : Metodica cercetării în cultura fizică (traducere), Fizkultura i sport, Moskva, 1961.
EPURAN M. : Înregistrarea directă a acţiunilor în timpul unui joc sportiv, rev. „Cultură fizică şi sport", nr. 9, 1954.
EPURAN M. : Metoda actografică, o nouă metodă de cercetare a acţiunilor oamenilor în sport şi în producţie, Note şi cercetări în domeniul culturii fizice, Ed. tineretului, Bucureşti, 1956.
EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1962. Anexa : Metodele de cercetare în psihologia educaţiei fizice.
GEORGESCU M. : Contribuţii la studiul calităţilor fizice, rev. „Cultură fizică şi sport" nr. 2, 1953.
LARSON L. A. : Rewiew of Professional Efforts on the Measurement of Physical Fitness, The International Conference of Sport Science, Tokyo, 1964.
MATHEWS D. K. : Measurement in Physical Education, W. B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 3 rd. ed., 1969.
MINCU I. : Traductoare, Ed. militară, Bucureşti, 1970.
PICOTTI G. : Valutazione psicofisica, dell'atleta, vol. F. Antonelli, la Valutazione psicologica dell'atleta, Roma, 1963.
TÖVÖSSI B. : Metoda movografică de descriere a mişcărilor, rev. „Educaţie fizică şi sport", nr. 5, 1969.
* * * :Teste, metode, aparate (Culegere de studii), Bucureşti, C.N.E.F.S., Sectorul documentare şi informare ştiinţifică (uz intern, 1968, 2 volume).

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique (V)

Avec le temps, l'observation a acquis des auxiliares techniques, à l'aide desquels les phénomènes peuvent être non seulement poursuivis, mais aussi enregistrés, de sorte qu'ils peuvent être reproduits.

Les enregistrements optiques et phoniques sont actuellement les plus utilisés dans l'étude des différents processus, sans renoncer toutefois aux enregistrements graphiques ou symboliques.

L'étude des activités corporales corporales suppose non seulement la recherche en détail, mais aussi la recherche en ensemble. Parmi les techniques utilisée à ce but, font partie : l'acthographie, la movographie, la cinématographie, et l'enregistrement magnétique de l'exposé verbal.

La recherche de la capacité motrice ne peut se dispenser du fond anatomique, physiologique, psychologique et sociologique.

Le rendement final de l'activité et la performance sont multiplement déterminés par des facteurs objectifs, subjectifs et sociaux, dont la connaissance est absolument nécessaire.

M. EPURAN : Introduction to scientific investigation methodology (V)

As time went by, observation has acquired technical auxiliaries with the help of which phenomena can be not only followed up but registered and reproduced.

Optical and sound registering is today used in the study of different processes, alongside symbolical and graphical registering.

The study of the activities of the body assumes a detailed investigation and an ensemble investigation. The techniques resorted to are : the actography, monography, cinematography, tape recording.

The investigation of motive capacity cannot overlook the anatomical, physiological, psychological and sociological essence.

The final efficiency of these activities and the performance are multiply determined by objective and subjective factors but also by social ones, which should to be known and studied thoronghly.

UN EXPERIMENT ALIMENTAR PENTRU ARUNCĂTORI

Ing. ADRIAN GAGEA
Cercetător ştiinţific principal
I.E.F.S.

Fără a dezbate modul cum se dezvoltă forţa, principala calitate fizică necesară aruncătorilor, adică fără a intra în probleme de metodică, amintim că forţa este un atribut al sistemului muscular şi depinde direct de calitatea şi cantitatea acestuia. Marii aruncători de greutate, disc, ciocan sau suliţă au o musculatură foarte dezvoltată şi, după cunoştinţa noastră, toţi au dobîndit-o şi printr-un regim alimentar special.

*La sugestia antrenorului american Ken Shannon *), am folosit, pe lîngă alimentaţia obişnuită, un aliment de mare valoare nutritivă, în compoziţia căruia intră elemente analoge şi în proporţii asemănătoare cu elementele produselor proteice concentrate folosite cu succes de aruncătorii americani, iar în ultimii ani, de mulţi aruncători din R.F.G., Franţa, Elveţia şi alte ţări europene.*

Eficienţa acestui aliment este aposterioric dovedită, experimentul constînd de data aceasta în folosirea unei compoziţii bazate pe ceea ce se găseşte uşor pe piaţa internă.

Astfel, acest aliment conţine : lapte proaspăt degresat, lapte praf (Spray process), ulei din germeni de porumb, sirop de măceşe, zahăr, eventual produse aromate (vanilie), cacao etc.

Raţiunea pentru care s-a ales această compoziţie este următoarea :

— lapte proaspăt degresat — aliment alcalin, aproape complet, care conţine cantităţi mari de calciu (Ca) şi fosfor (P), în proporţie optimă, direct utilizabile ;

— lapte praf — aliment alcalin, cu conţinut mare de proteine, glucide şi lipide, în volum mic, sub formă uşor utilizabilă ;

— ulei din germeni de porumb — conţine acizi graşi nesaturaţi, esenţiali, cu multe calorii în volum mic, vitamina E, cu rol important în procesul de oxidare a trofinelor, fiind considerat, după unii autori, ca anabolizant ;

— sirop de măceşe — conţine vitamina C în cantităţi foarte mari, circa 1100 mg/100 g, mult magneziu (Mg), potasiu (K) cu rol important în menţinerea pH-ului ;

— zahăr — glucide ca suport energetic.

---

*) Ken Shannon, Track & Field Coach, University of Washington, Seatl, Washington.

S-a demonstrat că în efortul sportiv calciul ionic este foarte necesar, mai ales în procesul de contracție musculară, în urma căruia se pierde în cantități mari, iar hipocalcemia duce la stări subiective de epuizare fizică, ajungînd pînă la tetanie.

De asemenea, este cunoscut că magneziu intervine direct în ciclul metabolismului intermediar aerob și anaerob care asigură substratul energetic al contracțiilor musculare, precum intervine și în faza de relaxare și refacere.

Proporția constituanților, cu toate că este empiric aleasă, are la bază similitudinea cu produsele proteice concentrate (tabelul). Raportată la un litru de lapte, ea se prezintă astfel :)*

		proteine	lipide	glucide	Total cal.
lapte degresat	1 litru	35	1	50	380
lapte praf	200 gr	45	40	75	830
ulei din germeni de porumb	150 gr		115,5		1 083
sirop de măceșe	100 gr	0,1		70	288
zahăr	50 gr			49,9	205
				Total general:	2 786 cal.

În mod progresiv, s-a ajuns la o cantitate medie preparată din 4 litri de lapte, ceea ce înseamnă 11 144 calorii.

Facem mențiunea că aceasta a fost cantitatea medie consumată, în afara mesei obișnuite, care totaliza cca 4 500 calorii, reprezentate prin :

proteine 145—160 gr = 600 calorii
lipide 130—140 gr = 1 200 calorii
glucide 660—750 gr = 2 700 calorii.

Cantitatea mare de lichid, pentru a nu expune organismul la autointoxicare cu produsele metabolismului intermediar proteic (acid uric, amoniac, uree etc.), presupune o perfectă stare generală de sănătate, în special a rinichilor, cu sistemele reglării hormonale ale acestora (hipofiza, tiroida).

După datele literaturii, aportul caloric din alimentația de care are nevoie un aruncător de 193 cm înălțime și 120 kg (calculat în raport cu suprafața corporală) este următorul :

*) Calcul efecuat sub îndrumarea dr. Alexandra Popovici, specialistă în alimentație sportivă.

IAKOVLEV, 65 cal/kilocorp	=	*7 800 calorii*
GRAEFE		*7 500 calorii*
PROKOP		*7 800 calorii*
KRUTA		*6 600 calorii.*

După cum se vede, cantitatea alimentului folosit în experiment depășește cu mult valoarea calorică recomandată de specialiști, iar după părerea noastră este singurul element opozabil pentru extinderea experimentului.

Suprasolicitarea organismului și, în special, a tubului digestiv poate fi evitată printr-o rație adecvată care are caracter cu totul individual. De asemenea, după opinia noastră, pentru un lucru mecanic de circa 15 000 kgm, efectuat la un antrenament de forță cu haltere și presupunînd un randament mare, în legătură și cu noțiunea de „uzură acceptabilă", aportul energetic folosit în acest experiment ar corespunde necesității lucrului mecanic.

Metoda de preparare este relativ simplă. Înainte de răcire, laptelui fiert (50—60°C) i se adaugă, mestecînd, laptele praf, apoi uleiul din germeni de porumb, siropul de măceșe, zahărul, produsul aromat, după gust și pentru gust.

În ideea că experimentul ar fi reproductibil, cel puțin din curiozitate, se recomandă ca acest aliment să se administreze dimineața, înainte de micul dejun și în timpul antrenamentului, mai ales al antrenamentului cu haltere.

Organismul se acomodează ușor cu acest aliment și îl suportă foarte bine. De asemenea, este recomandabil ca pentru prima lună a experimentului să se consume zilnic cantitatea obținută dintr-un litru de lapte proaspăt, cantitate din care mai mult de jumătate să fie folosită în timpul antrenamentului.

Personal am ajuns ca, după patru luni, să consum nu numai fără dificultate, dar chiar cu plăcere 5—6 l din acest aliment în timpul antrenamentului, avînd totodată senzația de sete și nicidecum de balonare.

Experimentul s-a desfășurat în două etape : 4 luni, începînd cu noiembrie 1969 și 2 luni și jumătate, începînd cu noiembrie 1970.

Ca urmare, greutatea corporală a crescut de la 110 la 120 kg, prin dezvoltarea musculaturii, iar în ceea ce privește forța fizică rezultatele au fost de-a dreptul spectaculoase. Astfel, la normele de control, des utilizate de aruncătorii de greutate : împins din poziția culcat, progresele au fost de la 155 kg la 185 kg, respectiv de la 185 kg la 215 kg, iar la genuflexiuni complete de la 195 kg la 215 kg, respectiv de la 215 kg la 230 kg. Valorile inițiale erau staționare în ultimii trei ani și constituiau argumente pentru așazisa stare de plafonare sportivă, conform părerii unor pseudo-specialiști.

Deși acest regim alimentar a fost întrerupt cu mult înainte de începerea sezonului competițional, amintesc rezultatele cele mai bune la proba de aruncare a greutății : 17,03 m în 1969 ; 17,61 m

(record național) în 1970 și 16,54 m (pe teren acoperit) în 1970 ; 18,03 m (record național) în 1971, fără a pretinde argumentarea și pe această cale a aserțiunii de mai sus.

Desigur, pentru o valoare științifică incontestabilă a unui experiment se cer și alte condiții. Sper însă că am reușit să ating scopul acestui articol, acela de a supune atenției specialiștilor din țara noastră importanța alimentației specifice în obținerea rezultatelor valoroase în atletism.

BIBLIOGRAFIE

1. LA CAVA G. : L'alimentatione della Atleta, Soc. El. Stampa Sport, Milano, 1953.
2. KREFF R. I. : Sport et alimentation, Paris, 1968.
3. GONȚEA I. : Bazele alimentației, Ed. medicală, București, 1970.
4. GRAEFE N. K. : Optimale Ernährungsbilanzen für Leistungsportler, Akad. Verl., Berlin, 1964.
5. HALDEN W. și PROKOP I. : Sport und Ernährung, Richard Fries Verl., Freiburg, 1956.
6. IAKOVLEV N. N. : Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr.8, pag. 70—72, 1970.
7. KRUTA, HORNOF, SELIGER : Uvod do Fysiologie Telesnych Cviceni, Statni Zdrav Nakland, Praha, 1954.
8. POPOVICI ALEXANDRA : Contribuții la problema alimentației în sporturile cu categorie de greutate, C.M.S., București, 1970.

A. GAGEA : Une expérience alimentaire pour les lanceurs.

Le mode d'alimentation d'un sportif de haute performance a constitué une préoccupation permanente pour les spécialistes.

Le régime alimentaire convenable aux disciplines sportives revêt une grande importance.

L'auteur de l'article, lanceur de poids, a expérimenté un aliment de grande valeur nutritive, utilisé avec succès par les lanceurs américains, dans la composition duquel entrent : du lait frais dégraissé, du lait en poudre, huile de maïs, sirop d'églantine, du sucre, des produits aromatiques (vanille) etc.

Le mode de préparation est relativement simple. On fait bouillir le lait, et on ajoute, en mélangeant, le lait en poudre, ensuite l'huile de maïs, le sirop d'églantine, le sucre, le produit aromatique.

Après quatre mois, l'auteur a réussi à consommer sans difficulté 5—6 litres de cet aliment, à augmenter la masse musculaire et à améliorer ses résultats sportifs.

A. GAGEA : A Food Experiment of shot-putters

There has been a permanent concern with specialists for the food of performance sportsmen as the diet is most important for some sports branches.

The author of the article, a shot-putter has experimented a highly nutritive food, successfully eaten by U.S. sportsmen, including degreased fresh milk, powder milk, maize germ oil, wild rose syrup, sugar, vanilla, etc.

The food is simple to cook. Boil the milk and while stirring it add powder milk then the maize germ oil and wild rose syrup, and sugar and vanilla according to taste.

After a four months' lapse the author could easily drink 5—6 l of this food with muscle growing and good athletics performances.

CUM AM REDUS NUMĂRUL SCUTIŢILOR MEDICAL DIN ŞCOALĂ

Prof. CONSTANTIN PÎRVU
Şcoala generală nr. 6 — Giurgiu

Educaţia fizică are la bază ideea profilactică de întărire a organismului, de îmbunătăţire a sănătăţii, perfecţionare a funcţiunilor organismului, de creştere a capacităţii lui de luptă contra îmbolnăvirilor şi accidentelor.

Cu toate acestea, practica ne-o dovedeşte că un număr mare de elevi se mai sustrag încă acestei activităţi pe baza unor „scutiri medicale", eliberate tocmai de cei care prin specialitatea lor cunosc importanţa profilactică şi terapeutică a exerciţiului fizic. Încercînd să găsim o explicaţie acestui fenomen nefiresc, am desprins unele concluzii care ne pot ajuta să reducem la maximum numărul scutiţilor medical în rîndul elevilor.

Dacă luăm în consideraţie faptul că tuturor copiilor le este dragă joaca şi mişcarea, atribute firesti ale lecţiei de educaţie fizică şi totuşi, copiii evită să participe la această activitate, ajungem la concluzia că motivul evitării este legat de însăşi lecţia de educaţie fizică. Două sînt cauzele pe care noi le considerăm principale : calitatea lecţiei *şi* sistemul de notare.

Cele două noţiuni sînt într-o strînsă interdependenţă şi asupra lor trebuie concentrată atenţia specialiştilor. Acestora li se mai adaugă mentalitatea greşită a unor părinţi în legătură cu rolul educaţiei fizice şi tratarea superficială, nediferenţiată de către medic a fiecărui caz.

1. CALITATEA LECŢIEI

Este firesc ca lecţia de educaţie fizică să trezească elevului interesul, să asigure caracterul emoţional, să stimuleze spiritul de întrecere. Dar, în multe cazuri, în loc de toate acestea, lecţiile sînt seci, şablonizate, improvizate, insuficient studiate. Exerciţiile care se repetă mai multe lecţii la rînd devin plictisitoare pentru elevi. De pildă, exerciţiile din partea de început a lecţiei („încălzirea") în peste 70 la sută din lecţii însumează alergarea în jurul sălii, diferite variante de paşi, mişcări de încălzire, mereu aceleaşi. Şi totuşi, o încălzire combinată, folosind diferite teme şi mişcări, aparatele

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1971, pag. 54

din sală, jocuri care să angreneze întreg colectivul poate fi realizată foarte ușor. Din păcate, de această stare de lucruri se fac vinovați profesorii de educație fizică (și nu întotdeauna cei mai vîrstnici), care dovedesc superficialitate față de profesia lor, avînd o atitudine funcționărească.

În alte situații, transmiterea cunoștințelor se face în mod mecanic, elevului nu i se lasă posibilitatea să participe în mod conștient și creator la activitatea fizică depusă în lecțiile de educație fizică. De aici, firesc, apare lipsa de pasiune pentru această activitate și, în consecință, dorința de sustragere de la ore.

2. SISTEMUL DE NOTARE

Notarea la educație fizică duce la îndepărtarea sau apropierea elevilor de acest obiect. Este știut că o anumită categorie de copii nu au un bagaj motric bogat, sînt slab dezvoltați fizic și execută cu greutate și neîndemînare unele mișcări. În astfel de situații trebuie să intervină tactul pedagogic al profesorului. El trebuie să le trezească dorința de a realiza mai mult, să-i facă să le dispară complexul de inferioritate de care suferă acești copii, să-i încurajeze, acordîndu-le o atenție sporită.

Este evident că sistemul actual de notare nu este cel mai potrivit. Preocupările Ministerului Învățămîntului privind notarea elevului în funcție de media clasei (la care se adaugă sau se scad puncte pentru gradul de interes, străduință etc.) reprezintă un pas înainte. Dar, în legătură cu acestea, intenționăm, pe baza experienței noastre, să ne spunem și noi părerea.

Notarea la educație fizică să se facă pe criteriul biologic și nu pe baza vîrstei cronologice.

Alcătuirea grupelor biologice se face la începutul anului școlar, pe baza unor teste simple și accesibile oricărei școli din țară. Dar, după părerea noastră, nu trebuie să cădem în greșeala de a stabili tabele cu cifre seci, reguli matematice, cu care să ne încorsetăm. Aceasta, pentru că practica ne dovedește că elevii încadrați în aceeași grupă biologică (pe baza unor rezultate asemănătoare obținute la teste și măsurători), deși depun același travaliu la ore, pot progresa diferențiat în funcție și de alți factori.

Cum am procedat la Școala generală nr. 6 din Giurgiu ?

În urmă cu trei ani, din totalul de 350 de elevi cîți număra școala, un număr de 48 nu participau la orele de educație fizică. Astăzi, nu mai sînt în toată școala decît 6 elevi scutiți medcal, care participă totuși la ore. Pentru a ajunge la acest rezultat am acționat în trei direcții : elevii, *părinții și* medicul.

a) Munca de convingere a elevilor a fost cea mai simplă, întrucît s-a efectuat în cadrul lecțiilor de educație fizică. Am căutat să transformăm lecțiile de educație fizică (în special primele 4—5) în ore de joacă foarte puțin organizată. Acest lucru l-am făcut timp de 2—3 săptămîni cu toate clasele, pînă cînd am reușit să cunoaștem

colectivele și să le transmitem intențiile noastre. În orele cu băieții s-a jucat fotbal și huștiuluc, jocuri care nu necesită prea multe explicații, iar cu fetele, volei și ușoare mișcări din gimnastica de bază, pe ritm de muzică, folosind plăci cu melodiile cele mai la modă. După aceea, treptat, am urmărit probleme de organizare, introducerea unor teme fundamentale, fără ca totuși jocurile sportive să lipsească din cadrul lecțiilor.

Am introdus în școală (sub formă de inițiere) unul din cele mai iubite și interesante sporturi în momentul de față — judo. Lucrul nu a fost ușor pentru că a trebuit să modificăm o serie de procedee, datorită inexistenței costumului tradițional. Dar, interesul elevilor a fost enorm. De asemenea, pentru băieții clasei a VIII-a am mai introdus culturismul. În dorința de a angrena un număr cît mai mare de elevi în mișcare am alcătuit un nou joc, numit „pasa". Jocul este asemănător handbalului, cu reguli foarte puțin modificate. Cele două porți sînt mici (ca la hochei), iar portari au fost introduși elevii scutiți de educație fizică. În momentul cînd pasiunea pentru sport a cuprins întreaga școală a apărut dificultatea că elevii scutiți medical (pe motive temeinice) nu prezentau scutirile medicale, inducînd în eroare atît pe părinți, cît și pe noi. Dar, treptat, în colaborare cu medicul, am reușit să-i depistăm.

b) Din discuțiile cu părinții am aflat principalele motive care îi determinau să dorească scutirea copiilor de la orele de educație fizică :

— teama de note mici ;

— părerea falsă despre lecția de educație fizică și organizarea colectivului. Teama de a „nu bea apă transpirat", „să nu stea afară dezbrăcat cînd este frig", „să nu se accidenteze", „să nu fie pus la un efort prea mare" etc.

Aceste temeri au trebuit să fie înlăturate cu tact și blîndețe, demonstrînd netemeinicia lor prin invitația părinților de a participa la ore, unde lucrurile se petreceau cu totul altfel.

c) Colaborarea cu medicul. Faptul că în localitatea Giurgiu scutirile medicale sînt eliberate de un singur medic (dr. Ludmila Păltineanu) ne-a fost deosebit de favorabil. Cu dsa. am avut discuții îndelungi, ne-am expus și argumentat punctele de vedere și în cele din urmă colaborarea noastră a fost fructuoasă. Elevilor care prezentau mici deficiențe fizice, medicul le-a recomandat gimnastică medicală. De asemenea, medicul ne-a ajutat mult în convingerea unor părinți de necesitatea practicării exercițiilor fizice și sportului.

În privința notării elevilor, pe baza unor teste de control, în primele două ore, am alcătuit trei grupe biologice : A. B. C. Testele au cuprins : măsurători antropometrice (înălțime, greutate, perimetru toracic) și unele probe de control la atletism (sărituri în lungime de pe loc cu brațele la spate, alergare de viteză 30, 40, 60 ml), o probă de forță (flotări), gimnastică (mobilitate și săritură peste un aparat), jocuri (un ușor complex cu mingea de material plastic, pentru a stabili gradul de îndemînare).

Pe baza tabelei de calcul întocmită de un colectiv de cadre didactice din Timișoara (condus de conf. dr. C. I. Bucur), am alcătuit un tabel orientativ cu performanțele elevilor, cărora le-am comunicat grupa biologică din care fac parte. În același tabel am stabilit (și le-am comunicat elevilor) ce norme trebuie să îndeplinească în cadrul grupei respective pentru a obține nota 5 și nota maximă. Față de notele stabilite în tabel se adaugă sau se scade un punct, în funcție de gradul de interes, străduință, disciplină.

La scăderea numărului de scutiți medical din școală, un rol de seamă îl joacă și comportamentul profesorului.

Elevii au o mare putere de imitație, împletită cu spirit ascuțit de observație. Elevului nu-i este indiferent dacă-l vede pe profesor în echipament sportiv la oră, dacă acesta are o atitudine și o ținută corectă, dacă îi demonstrează foarte bine diferitele elemente. Un stînd pe mîini, o aruncare la poartă din plonjon sau un serviciu puternic la volei, executate demonstrativ, stimulează gradul de interes al elevilor și le trezește dorința de a încerca.

CONCLUZII

Pentru ridicarea calității lecțiilor în scopul atragerii elevilor spre această activitate ne permitem să facem cîteva propuneri :

— introducerea metodelor lucrului pe 4, 6 și chiar 8 ateliere are darul să crească densitatea lecției și interesul elevilor ;

— este bine ca lucrul frontal să fie introdus chiar și în cadrul părții fundamentale a unor lecții : startul de jos, aruncarea greutății (cu mingi de oină), stînd pe mîini, stînd pe cap etc. ;

— sporturile ca judo, culturism, gimnastică modernă sînt bine venite în lecții, acolo unde este posibil ;

— jocurile ca handbal, baschet, minifotbal, volei trebuie să fie prezente în toate lecțiile de educație fizică.

Pentru realizarea unor lecții calitativ superioare, care să-i atragă pe elevi, este necesar ca elementul de întrecere (cu el însuși sau cu colegii) să nu lipsească din cadrul lecției și să se țină seama de principiul diferențierii în notarea și practicarea oricărui exercițiu.

Lecțiile de educație fizică pot și trebuie să se adreseze tuturor elevilor, întărindu-le sănătatea, contribuind la dezvoltarea fizică și psihică a lor, pregătindu-i pentru munca productivă în care vor fi angrenați în societate.

BIBLIOGRAFIE

BUCUR C. I. și colab. : Contribuții privind organizarea diferențiată a activității de educație fizică în învățămînt, pe clase și sexe, după vîrsta biologică, Educația fizică în școală, vol. 7, 1969, (broșură), C.N.F.S.

GHIBU E. : Contribuții la modernizarea, fundamentarea științifică și mărirea eficientă a lecțiilor de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1969.

LOGIN M. : Educația fizică și sportul școlar în discuția specialiștilor, rev. Educație fizică și sport nr. 3, 1970.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Despre contribuția educației fizice la dezvoltarea proceselor de cunoaștere, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1970

C. PÎRVU : Commet j'ai réduit le nombre des élèves avec cetificat médical à l'école.

Tennant compte que dans nos écoles un nombre assez élevé d'enfants ne participent pas aux heures d'éducation physique. bénéficiant de certificats médicaux, plusieurs spécialistes se sont préoccupés de ce problème, cherchant des solutions pour améliorer la situation.

L'auteur de cet article tâche de dévoiler les causes qui déterminent les élèves d'éviter cette activité, si nécéssaire. Dans l'article sont mentionnées une série de raisons qui ménent à cette situation, ainsi que les solutions trouvées par l'auteur pour attirer tous les enfants aptes à pratiquer les exercices physiques et le sport.

C. PÎRVU : How to reduce the number of medically exempted schoolchildren

As many of Romanian schoolchildren bring medical certificates to be exempted from effort and do not attend physical education classes, a number of specialists have concentrated on this problem seeking for solutions.

The author underlines the causes determining the pupils to avoid the respective classes. The article also points to the causes engendering such a situation, and the solutions found by the author to attract children to sports and to physical education classes.

Şef de lucrări TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj

FILE DE ISTORIE

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN CONCEPŢIA PEDAGOGICĂ A LUI ION SLAVICI

În istoria literaturii române şi a pedagogiei, Ion Slavici este cunoscut ca un om de seamă, care a creat opere valoroase pentru luminarea poporului.

Pe lîngă materialele în care se reflectă concepţiile sale filozofice şi politice, Ion Slavici publică numeroase articole şi lucrări privind educaţia şi instrucţia publică, inspirate din pedagogii clasici : Confucius, J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi, I. F. Herber şi alţii. Slavici defineşte noţiunea de educaţie, influenţat de Buisson, precizînd că ar fi greşit să se confunde creşterea cu educaţia. Educaţia se prezintă ca un proces complex, format din patru componente : educaţia fizică, educaţia morală, educaţia intelectuală şi educaţia profesională.

Pe baza experienţei şi studiilor sale, Ion Slavici a ţinut să accentueze că procesul de formare a omului începe cu educaţia fizică, fapt concretizat în mai multe lucrări, printre care una despre educaţia fizică.

În lucrarea **„Educaţiunea fizică"**, apărută în cadrul Bibliotecii „Minerva", în anul 1909, Slavici spunea în cuvîntul introductiv : *„Educaţiunea fizică e îndrumare spre a purta grije de păstrarea propriei sănătăţi şi de buna dezvoltare a organismului său trupesc"*.

Vorbind despre sănătate, Slavici spunea : *„Vieţuirea sănătăţii e cu putinţă numai dacă organismul e în toate părţile lui este deopotrivă dezvoltat şi orişice anomalie turbură toate funcţiile, pe unele mai mult, pe altele mai puţin, dar pe toate"*.

Avînd în vedere lucrările similare apărute în străinătate precum şi în ţară, Ion Slavici tratează în lucrarea sa multiple aspecte fiziologice, psihologice şi de nutriţie, prin care accentuează tot mai mult rolul educaţiei fizice şi cunoaşterea tot mai bine a or-

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1971, pag. 59

ganismului. În acest sens, precizează : *„Cea mai de căpetenie grije a omului înțelept e să-și păstreze buna stare trupească, fortificînd părțile slabe ale organismului său și înfrînîndu-și pornirile covîrșitoare.*

Sînt pentru aceasta puține cunoștințe fiziologice, pe care le are fiecare, și ele sîngure destule, și la fiecare pas găsim oameni viguroși și în toate privințele bine dezvoltați, pe care numai simțămîntul de conservare individuală îi povățuiește. Alăturea cu aceștia sînt și mai mulți cei ce sufăr, se pripernicesc ori pier în lipsă de purtare de grije“.

Ca o sinteză a studiului fiziologic cu aplicație la educația fizică, Slavici spunea : *„Așa se prezintă fiziologia în toate amănuntele educației fizice : e o știință aplicată la cea mai frumoasă dintre toate artele, arta de a desăvîrși ființa omenească cea în aievea viețuitoare, mult mai presus de sculptură, de pictură și poezie“.*

În lucrarea **„Educațiunea morală“,** Slavici considera că educația individuală a omului începe din fragedă copilărie, că *„printr-o rațională educație fizică, copilul se deprinde încă de mic a se stăpîni în ceea ce privește satisfacerea trebuințelor sale trupești, căci numai așa poate păstra buna stare trupească. S-ar putea dar zice că educațiunea fizică e o parte din educațiunea individuală, ba chiar temelia ei“.*

În lucrarea **„Educațiunea rațională“,** Ion Slavici reia unele noțiuni de bază cu privire la educația fizică, pe care le întregește cu unele elemente de igienă și sportive — astfel în capitolul „Educația fizică“, printre altele, Slavici spunea : *„Nota distinctivă a omului cu educațiune fizică fie viguros, fie plăpînd, e neadormita purtare de grije pentru propriul său trup. El se păzește, mănîncă și bea numai ceea ce îi prieste și numai cît se cuvine, se ferește de excese, de abuzuri și de încordări prea mari, stăruie dinadins în deprinderi care pot să fortifice părțile mai slabe ale organismului său pe care le cruță în toate împrejurările și nu-și pune niciodată sănătatea în joc.“*

Coperta lucrării „Educațiunea morală", București, Biblioteca „Minerva" nr. 57, 1909

Ion Slavici, ca și J. J. Rousseau, este pentru o educație liberă, care să se desfășoare cît mai mult în natură. *„Oamenii toți și mai ales cei tineri și copiii să-și petreacă viața cît se poate de mult la lumină, la răcoare, în aer curat și în mișcare vie, care-i oboseste, ca să doarmă liniștit și adînc“.*

„... Sînt bune deci plimbările, excursiile și deprinderile gimnastice..., căci ele reprezintă mijloace de creștere nu numai fizică, ci totodată și morală și intelectuală.

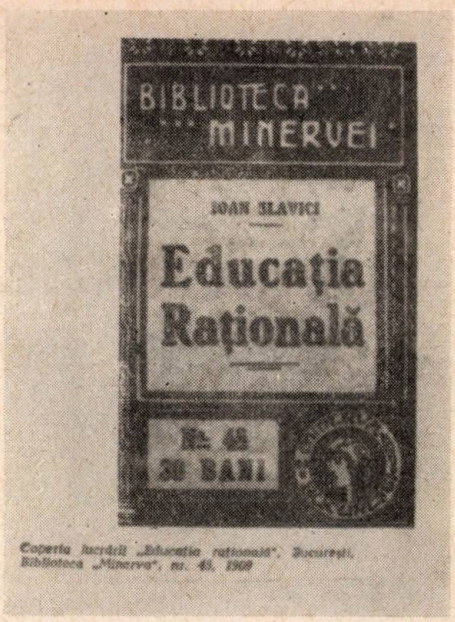
Îndeosebi plimbările şi excursiile făcute cu rost şi după antrenare sistematică de la 4 la 6, la 8 chiar la 12 ceasuri pe zi, formează caracterul, oţelînd voinţa, dezvoltă inteligenţa, cultivînd

spiritul de observaţiune şi sînt cel mai potrivit mijloc pentru cultivarea simţămîntului patriotic şi al iubirii de natură".

Pentru ca excursiile să-şi aibă efectul dorit, Ion Slavici recomandă ca acestea să se desfăşoare pe terenuri cît mai variate şi bogate în peisaje, care să aibă o influenţă precumpănitoare asupra tuturor grupelor musculare.

În concepţia lui Ion Slavici se găsesc aspecte privind activitatea de formare a unor deprinderi motrice, dezvoltarea calităţilor fizice, precum şi unele ramuri sportive la modă pentru perioada respectivă.

„Îndemînătăcia sînt chestiuni de educaţie fizică şi se dezvoltă

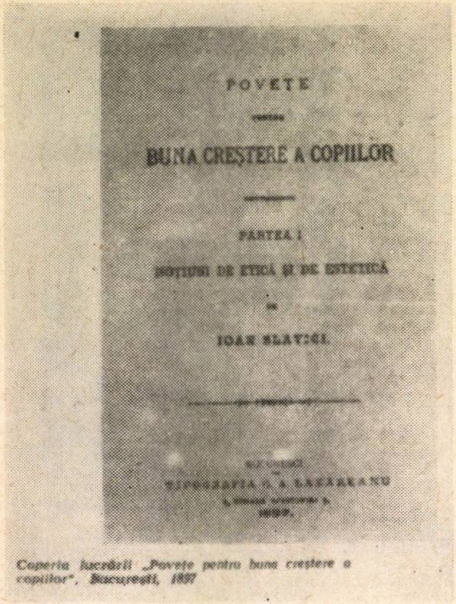


deodată prin deprinderi stăruitoare şi raţionale.

Făcînd exerciţii gimnastice, ne folosim de un stimulent binefăcător pentru întregul organism şi nu numai se dezvoltă muşchii puşi în activitate încordată şi întregul aparat, care îl nutreşte şi-l conduce în lucrarea lor, ci se fortifică şi nervii şi astfel cîştigăm din ce în ce mai multă îndemînătăcie".

Scrima, spunea Slavici, este *„unul din cele mai minunate mijloace pentru formarea caracterului şi pentru cultivarea agerimii intelectuale..." „De aceea sînt bune toate exerciţiile corporale, în care echilibrul se menţine anevoie ca la scrimă ori la călărie".*

Slavici s-a ocupat şi de unele aspecte ale educaţiei fizice feminine, pe care a aplicat-o în Institutul „I. Oteteleşeanu" din Turnu Măgurele. Despre această educaţie a fetelor Slavici spunea : *„Cu deosebire stăruitoare are să fie educaţiunea fizică la femei, iar*


POVEȚE
BUNA CREȘTERE A COPIILOR
PARTEA I
IOAN SLAVICI
Coperta lucrării „Povețe pentru buna creștere a copiilor", București, 1897

aceasta nu numai pentru că ea e mai plăpîndă, ci și pentru că una dintre marile meniri firești ale ei este să poarte de grije și de sănătatea casnicilor". Pentru educația fizică a femeii Slavici mai recomandă : „*Să facă menajul ori să plivească în grădină, căci își ține fără încordări prea mari întregul aparat de mișcare în continuă lucrare*".

Ca epilog la întreaga sa operă, cu privire la educație și în special la educația fizică, Ion Slavici spunea : „*Adevărata educațiune fizică pornește din gîndul că în lipsa de bună stare trupească, nici vigoarea morală, nici superioritatea intelectuală, nici bunurile lumești, nici renumele nu prețuiesc nimic și că tu om ai să fi neadormit purtător de grije, înainte de toate pentru sănătatea ta și pentru buna desfășurare a puterilor trupești, iar gîndul acesta are să fie pătruns cît mai curînd nu cel ce face educațiunea, ci cel ce o primește*".

BIBLIOGRAFIE

CORDOȘ I. : Ion Slavici, Educația fizică este arta de a desăvîrși ființa omenească, Ziarul „Sportul", nr. 5905, 1970.

DUMITRESCU T. D. : Educația fizică în evoluția gîndirii pedagogice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969, pag. 101—102.

SLAVICI I. : Despre creșterea și mai cu seamă despre creșterea junelor române, rev. „Speranța", Ar 2, nr. 15, pag. 15, 1871.

SLAVICI I. : Povețe pentru buna creștere a copiilor, București, Tipografia G. A. Lăzăreanu, pag. 39, 1897.

SLAVICI I. : Institutul „Ioan Oteteleseanu" din Măgurele, București, 1906, pag. 50.

SLAVICI I. : Educațiunea fizică, Biblioteca „Minerva", nr. 46, București, 1909, pag. 5, 6, 7, 8, 56, 95, 102, 103.

SLAVICI I. : Educațiunea morală, Biblioteca „Minerva", nr. 57, București, 1909, pag. 18.

SLAVICI I. : Educațiunea rațională, Biblioteca „Minerva", nr. 45, București, 1909, pag. 36—39.

SLAVICI I. : Despre educația fizică, rev. „Viața Românească", nr. 2, 1910, pag. 310.

TEODOR C. : Ion Slavici despre educație și învățămînt, Editura didactică și pedagogică, București, 1967, pag. 86—97.

T. CORNEȘANU : L'Éducation physique dans la conception pédagogique de Ion Slavici.

Dans ses travaux, il a souligné l'idée que le processus de la formation Tout aussi importants sont ses ouvrages concernant l'éducation et l'instruction publique, influencés par les classiques de la pédagogie : Confucius, Rousseau, Pestalozzi, Herber etc.

Dans ses travaux, il a souligné l'idée que le processus de la formation de l'homme commence par l'éducation physique.

Dans son ouvrage „L'Éducation Physique", Slavici soutient que l'éducation physique est une directive quant au maintien de la propre santé et au bon développement de l'organisme.

L'éducation morale de l'enfant commence par une éducation physique rationnelle, qui constitue le fondement de l'éducation de chaque individu.

Tout comme Rousseau, il affirme que c'est le droit d'une éducation libre qui se déroule le plus longtemps possible en plein air au milieu de la nature.

Slavici s'est occupé egalement de certains aspects de l'éducation physique feminine, qu'il a appliqué a l'Institut Oteteleşeanu de Turnu-Măgurele.

T. CORNEȘANU : Physical education in Ion Slavici's pedagogical conception

Ion Slavici is a classical Romanian novelist and story-teller. No less important are his essays on public education and instruction influenced by the classics of pedagogy — Confucius, Rousseau, Pestalozzi, Herber, etc.

In his works he underlined that the process of man's shaping starts with physical education.

In his work" Physical education" Slavici stresse that physical education is a guide in the protection of one's own health and the development of the human body.

The child's moral education starts with a rational physical education, which is the basis of the education of each individual.

Like Rousseau, he asserts the right to a free education amidst nature.

Slavici also dealt with some aspects of woomen's physical education, which he applied in the Oteteleşanu Institute in Turnu Măgurele.

Portret

Prof. NICOLAE MĂRĂŞESCU
Antrenor federal

IRENA SZEWINSKA

DATE PERSONALE :

— Născută la 24 mai, 1946.
— Înălţime 1,76 m.
— Greutate 59 kg.
— Cunoscută — pînă la căsătorie, în 1967 — sub numele de Kirszenstein.
— Absolventă a Facultăţii de economie politică din Varşovia.
— Antrenor : cunoscutul specialist în sprint, Andrej Piotrowsky.

BILANŢ ATLETIC

— Campioană olimpică la 200 m în 1968, Ciudad de Mexico, componentă a ştafetei de 4×100 m, campioană olimpică la Tokio, vicecampioană olimpică la 200 m şi lungime în 1964, medalia de bronz la J.O. din Mexic la 100 m ;

— a realizat recordul olimpic la 200 m cu 22,5 ;

— campioană europeană în 1966 la 200 m — 23,1, lungime — 6,55 m, 4×100 m şi locul 2 la 100 m — 11,5 ;

— a deţinut recorduri mondiale cu 11,1 la 100 m, 22,7 şi apoi 22,5 la 200 m, a fost componentă a ştafetei de record mondial cu 43,6. Tot ea a înregistrat şi recordul european la 100 yarzi, cu 10,5 ;

— la campionatele europene de la Sofia, de sală, a cucerit o medalie de argint la lungime şi una de bronz la 60 m.

RECORDURI PERSONALE

— 100 m	*11,1*
— 200 m	*22,5*
— 300 m	*37,8*
— înălţime	*1,71 m*

Educaţie fizică şi sport, nr.6, 1971, pag. 64

— *lungime 6,67 m*
— *80 m garduri 10,8*
— *pentatlon 4747 p*
— *4×100 — componentă a ştafetei de 43,6.*

EVOLUŢIA REZULTATELOR

vîrsta		100 m	200 m	lungime
15	(1961)	12,6	27,9	5,10
16		11,9	25,4	5,72
17		11,6	24,2	5,82
18		11,5	23,1	6,60
19		11,1	22,7	6,54
20		11,2	23,1	6,55
21		11,2	22,7	6,62
22		11,1	22,5	6,67
23		11,3	23,0	6,50
24		Nu a participat la competiţii		
25	(1971)	—	—	6,56 (sală)

★

De 7 ani, această atletă este clasată invariabil pe primele locuri la cele trei probe de mai sus, fiind o figură proeminentă a atletismului mondial, o valoare sportivă excepţională, un cap de afiş la toate concursurile la care a participat.

Kirszenstein-Szewinska este una dintre cele mai bune atlete ale deceniului.

Talentul ei extraordinar, dublat de calităţile sale deosebite, a făcut-o să progreseze de la un an la altul şi să se afirme încă de pe timpul cînd era junioară (11,5 — 27,1 — 6,60) pentru ca apoi, la seniorat, să realizeze 11,1 — 22,5 — 6,67.

Atletă cu o structură psihică puternic-echilibrată, calmă, ea ştie să concureze în marile competiţii, avînd o capacitate de mobilizare deosebită.

După o întrerupere de peste un an, a realizat o reintrare senzaţională la Sofia, cucerind în mod neaşteptat 2 medalii, ceea ce o readuce brusc în vîrful piramidei europene şi printre favoritele olimpice, probîndu-şi încă o dată capacitatea.

ANTRENAMENTUL

Irena Szewinska are o încredere deplină în propriile forţe, atît la antrenament, cît şi la concursuri. Ea dă dovadă de o mare constanţă în pregătire. Antrenamentele le suspendă numai în cazuri de boală sau accidente.

În general, nu face 2 antrenamente pe zi, dar totalul pe lună se ridică pînă la 30 de antrenamente.

Planurile de pregătire le întocmeşte în funcţie de competiţiile de bază. Pentru Jocurile Olimpice din 1964 şi 1968, perioada pregătitoare a fost lungită în mod intenţionat, dată fiind data de disputare a Jocurilor Olimpice.

Szewinska are un start mai slab decît alte adversare, dar capaci-

tatea ei de accelerare este uluitoare. Finișul său este debordant, un fel de Smith feminin.

Irena lucrează foarte mult în afara stadionului, în pădure, căreia antrenorul îi acordă un mare rol, atît înainte de un concurs greu sau de un antrenament încărcat, cît și după acestea. Evitarea monotoniei pistei duce la posibilitatea unui lucru serios în pădure, fără oboseală exagerată și care, totodată, relaxează.

Încălzirea este un capitol căruia îi acordă un rol deosebit. Irena este convinsă că de o cît mai bună încălzire depinde menținerea integrității musculaturii și, implicit, evitarea accidentelor. În încălzire include multe exerciții de mobilitate și suplețe. Din încălzire ea face un adevărat cult, efectuînd-o cu meticulozitate, fiind un exemplu în acest domeniu. Încălzirea o termină cu 6×60 m accelerări.

După antrenament, ca și după concursuri, ea dă o atenție mare alergării de încheiere, exercițiilor de mobilitate pentru revenire, liniștire și relaxare.

În general, lucrează puțin cu haltere, iar atunci cînd lucrează o face cu greutăți medii și mici.

Iată acum cîteva cicluri de antrenament folosite de Szewinska în diferite luni :

1. O SĂPTĂMÎNĂ DE ANTRENAMENT DIN LUNA APRILIE :

LUNI

6×60 m accelerări.
6×20 m cu start de jos comandat.
2×30 m cu start de jos.
6×30 m antrenament de ștafetă.
1×120 m.

MARȚI

6×40 m cu start din picioare ; exerciții de forță cu haltere.

MIERCURI

Odihnă.

JOI

4×60 m accelerări.
6×10 garduri, cu 5 pași, cu accent pe lucrul piciorului de bătaie.
10×6 garduri, cu 3 pași, treceri normale între garduri.

VINERI

Odihnă.

SÎMBĂTĂ

6×200 m (28,4 — 28,7 — 29,6 — 29,2 — 29,1 — 29,2) cu pauze de 3 minute, 2 minute, 5 minute, 5 minute, 3 minute.

DUMINICĂ

Odihnă.

2. O SĂPTĂMÎNĂ DE ANTRENAMENT DIN LUNA IUNIE

LUNI

6×60 m cu accelerări.
3×120 m pe turnantă, în afara pistei.

MARȚI

6×60 m accelerări.
4×30 m cu start de jos.
4×60 m lansat (6,7 — 6,6 — 6,8 — 7,0).
1×150 m la deal.

MIERCURI

6×50 m garduri (6,4 — 6,4 — 6,2 — 6,2

— 6,1 —6,0).
4 sărituri în lungime cu elan complet.
1×150 m la 18,0 secunde.

JOI

4×60 m cu accelerări.
6 sărituri în lungime cu elan complet.

VINERI

Pauză.

SÎMBĂTĂ

Concurs.

DUMINICĂ

Concurs.

LUNI

Alergare în pădure.

3. O SĂPTĂMÎNĂ DE ANTRENAMENT DIN LUNA SEPTEMBRIE

LUNI

Alergare ușoară în pădure.

MARȚI

6×60 m accelerări.
6×20 m cu start de jos.
6×50 m antrenament de ștafetă.

MIERCURI

6×60 m accelerări.
Exerciții pentru piciorul de bătaie și de avîntare la lungime — 15 minute.
1×120 m la 14,6 sec.
1×150 m la 18,8 sec.

JOI

Alergare ușoară în pădure.

VINERI

Pauză.

SÎMBĂTĂ

Concurs.

DUMINICĂ

Concurs.

LUNI

Alergare în pădure.

N. MĂRĂȘESCU : Irena Szewinska

Au cours des dernières 7 années, l'athlète polonaise Irena Szewinska, connue avant son mariage sous le nom de Kirszenstein, est invariablement classée sur les premières places dans l'hierarchie mondiale des épreuves de 100 m., 200 m., et saut en longueur. L'évolution de ses performances à ces épreuves ainsi que sa participation fructueuse au relais de 4×100 m., ou à l'épreuve de haies — comme épreuves adjacentes à sa formation — la montre comme une des figures proéminentes de la vie sportive internationale.

Les particularités physiques et psychiques de l'atlète, arguments sans doute puissants qui affirment chaque fois sa valeur, ne sont pourtant pas décissifs. Irena se soumet à un entraînement systhématique au long de toute l'année, utilisant pleinement tout ce qui est possible pour prévenir la fatigue ou l'ennui. A l'encontre de nombreuses autres sportives, Irena utilise très peu l'entraînement avec haltères, obtenant la force nécéssaire aux épreuves auxquelles elle s'est consacrée, par un travail spécifique pour la vitesse, la technique et la résistance.

Simultanément au sport de performance Irena a étudié — et a terminé — la Faculté d'Économie Politique de Varsovie, mettant ainsi en évidence la possibilité de la combinaison harmonieuse de l'étude, de la formation professionnelle, avec la préparation sportive de haute performance.

N. MĂRĂȘESCU : Irena Szewinska

In the recent 7 years the Polish athlete Irena Szewinska (Kirszenstein before marriage) has invariably ranked foremost in the world herarchy of the events of 100 m, 200 m race and in long jump. The evolution of her performances and her fruitful participation in the relay race (4×100 m) or the hurdle race — adjacent events in her training — point to her being one of the proeminent figures of international sporting life.

The sportswoman's physical and psychic particularities, which undoubtedly are powerful arguments, as they help her assert her value, are not decisive. Irena is going in for a steady training all the year round, doing her utmost to avert fatigue and boredom. Unlike many other sportswomen, Irena resorts to training by bar belts very little, devoting herself mostly to the events that contribute to speed, technique and resistance.

Concurrently with performance sports Irena studied political economy and graduated the relevant faculty in Warsaw being an example of the harmonious blending of study, professional training and high performance sports.

Fișier bibliografic

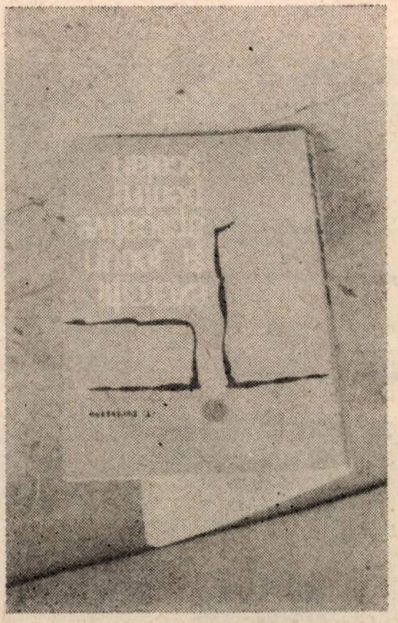
T. CORNEȘANU : Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari

Lucrarea a apărut în Editura Stadion, în anul 1970, într-un număr de 166 de pagini, bogat ilustrate, cu desene sugestive care vin să ajute la înțelegerea materialului.

Cartea vine în sprijinul profesorilor care predau educația fizică în școală, cu un material util și bine sistematizat, ce contribuie la îmbunătățirea calității lecțiilor din învățământul de toate gradele.

S-a avut în vedere aplicativitatea exercițiilor în formarea deprinderilor motrice de bază. Ele pot fi incluse în complexe în cadrul lecției de educație fizică pentru formarea ținutei la școlari, corectarea deficiențelor și înlăturarea diferitelor afecțiuni, tonificarea grupelor musculare mai slabe, precum și în scop profilactic.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate, se găsește de vînzare în librării.



Educație fizică și sport, nr. 6, 1971, pag. 69

D. COLER : Aparate ajutătoare și instalații în gimnastică

Cartea cuprinde descrierea a 100 de aparate și instalații menite să ajute la dezvoltarea calităților fizice specifice ale sportivilor.

„Numărul mare de mișcări pe care le solicită gimnastica și dificultățile de execuție a majorității elementelor au făcut simțită nevoia unei aparaturi auxiliare, care să rezolve treptele intermediare în drumul spre măiestria sportivă". (Autorul.)

1. Aparate ajutătoare și instalații folosite pentru formarea și perfecționarea deprinderilor de gimnastică.

2. Aparate pentru ajutor și asigurare.

3. Aparate ajutătoare și instalații folosite pentru dezvoltarea calităților fizice.

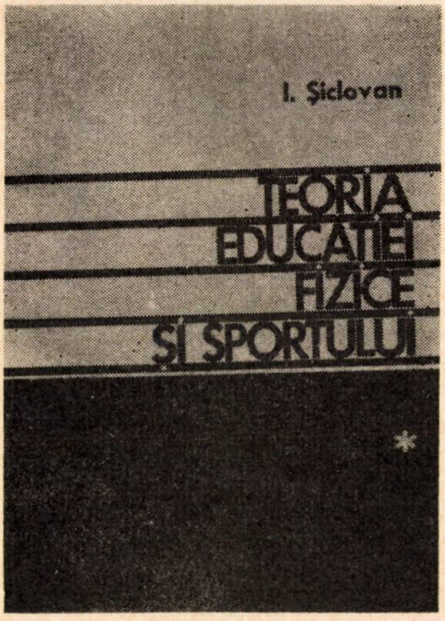
4. Aparate și instalații folosite în cercetarea științifică.

5. Exemple de instalații și parcursuri aplicative.

Aparatele sînt descrise în detaliu, cu schițe sugestive.

Recomandăm cartea profesorilor de educație fizică, gimnaștilor și, cu deosebire antrenorilor, pentru pregătirea gimnaștilor de toate gradele.

Se poate consulta în bibliotecile de specialitate și cumpăra din librării.



I. ȘICLOVAN : Teoria educației fizice și sportului

Cartea, apărută în Editura Stadion, București, 1970, cuprinde două mari părți : „Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului" ; „Bazele instruirii în procesul educației fizice și antrenamentului sportiv". Acestea, la rîndul lor, sînt împărțite în numeroase capitole în care, pe parcursul a 470 de pagini, se vorbește despre dezvoltarea teoriei educației fizice și sportului ca disciplină științifică, noțiuni de bază ale teoriei educației fizice și sportului, principii ale procesului instructiv-educativ, premise generale ale programării instruirii, metode de instruire, principiile antrenamentului sportiv și cerințele metodice generale ale acestuia, planificarea și evidența antrenamentului sportiv etc.

Lucrarea se poate consulta la bibliotecile de specialitate și cumpăra din librării.

EMIL GHIBU, ION TODAN : „Sportul românesc de-a lungul anilor"

Cartea a apărut în Editura Stadion, Bucureşti, 1970, în 627 de pagini bogat ilustrate, în condiţii grafice superioare.

O minunată pagină din istoria sportului românesc, cartea cuprinde toate evenimentele sportive între anii 1944—1969.

„Un poem închinat omului în acţiune şi unor activităţi cu profund caracter educativ, social.

O frescă a personalităţilor deschizătoare de drumuri precum şi a mulţimii de pasionaţi anonimi, o frescă a lucrărilor care reflectă străduinţa şi lupta pentru binele omului, o frescă a conpetiţiilor naţionale, internaţionale, a victoriilor şi infrîngerilor". (Autorii)

O recomandăm tuturor, lucrătorilor din sport ca şi celor din afara sportului, ca pe o carte de istorie de o rară frumuseţe.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate şi cumpăra din librării.

ŞT. GEORGESCU : Lecţii de tenis

„Accesibil tuturor vîrstelor şi gradelor de pregătire fizică, tenisul reuneşte pe terenurile sale tineri şi vîrstnici, bărbaţi şi femei, campioni şi debutanţi, care gustă deopotrivă din satisfacţiile practicării jocului.

Aşezarea terenurilor de tenis de regulă în locuri verzi, aerisite, măreşte valoarea recreativă a acestui sport, oferind celor care-l practică ore plăcute de relaxare şi destindere" (Autorul).

Lucrarea de faţă se adresează în special numărului mare de iubitori ai tenisului care doresc să-l înveţe.

Autorul a urmărit să ofere celor interesaţi o serie de cunoştinţe teoretice, strict necesare şi o suită de treizeci de lecţii practice.

Nu este uitat nici „tenisul mic", acea ramură a tenisului care se adresează copiilor de 10—12 ani.

Lucrarea se poate consulta la bibliotecile de specialitate şi cumpăra din librării.

INHALT

GESPRÄCHE

V. FIROIU : Gespräch mit Akademiemitglied Arthur Kreindler über : der Sedentarismus — allgegenwärtiger Feind des Menschen 2

AUFZEICHNUNGEN

V. ROȘALĂ :Ein Lob den spontanen Bewegungen (Schwimmen im Kindheitsalter) 5

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

I. DRĂGAN : Einige psychologische Voraussetzungen des Unterrichts im Fach Leibeserziehung bei Kindern des Volksschulalters (6—10 Jahre) 8

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. CÎRLIGELU : Die moderne Orientierung der technisch-taktischen Aktionen im Rugby 14

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Tägliche Morgengymnastik für Jungen zwischen 15—18 Jahren . . . 23

S. TODEA : Neue Koordinaten im Volkssport und der Touristik . 31

SPORTMEDIZIN

MARIA TRANCIOVEANU : Beiträge zur Diagnostizierung und Behandlung von Muskelaffektionen bei Leichtathleten 35

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. EPURAN : Einführung in die Methodik der wissenschaftlichen Forschung (V) 43

A. GAGEA : Ein Versuch mit spezieller Verpflegung für Werfer . . 50

C. PÎRVU : Wie ich die Zahl der ärztlich vom Turnen befreiten Scüler herabsetzte 54

GESCHICHTLICHES

T. CORNEȘANU : Die Leibeserziehung in der pädagogischen Auffassung von Ion Slavici 59

PORTRÄT

N. MĂRĂȘESCU : Irena Szewinska 64

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

В. ФИРОЮ: Беседа с академиком Артуром Крейндлером о сидячем образе жизни как о враге человека . . . 2

ЗАМЕТКИ

В. РОШАЛЭ: Хвала спонтанным движениям (плавание в детстве) . . . 5

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

И. ДРЭГАН: Несколько психологических предпосылок преподавания физического воспитания детям малого школьного возраста (6—10 лет). . . 8

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

В. КЫРЛИДЖЕЛУ: Современное направление технико-тактических действий в регби 14

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

П. ДУНГАЧУ, К. КУЛЬДА, ГАБРИЕЛА ДУНГАЧУ: Программа ежедневной утренней зарядки для мальчиков 15—18 лет 23

С. ТОДЯ: Новые координаты в массовой и туристской деятельности . . 31

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МАРИЯ ТРАНЧОВЯНУ: К установлению диагноза и лечения повреждений мускул у легкоатлетов . . 35

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ЕПУРАН: Введение в методологию научных исследований (V) . . . 43

А. ГАДЖА: Експеримент для питания метателей 50

К. ПЫРВУ: Как мне удалось сократить количество учащихся, освобождёных от занятий по физическому воспитаню по указанию врача . . 54

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Т. КОРНЕШАНУ: Физическое воспитание в рамках педагогических взглядов Иона Славича 59

ПОРТРЕТ

Н. МЭРЭШЕСКУ: Ирена Шевиньска 64

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr.7 IULIE 1971

CUPRINS

AL. PARTHENIU, A. DEMETER, ARISTEIA HRIȘCĂ, A. GAGEA : Efectele jocului de baschet asupra funcției nervoase și motrice (Utilitatea sportului școlar . . . 2

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. VLĂDUȚĂ : Contribuții la pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor (înotul sportiv) 14

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. BRATU : Preocupări și rezultate privind organizarea acțiunilor sportive extrașcolare 22

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru fete de 15—18 ani (IV) 30

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ECATERINA OROSZ, C. VLĂDUȚĂ : Influența tardivă a eforturilor mari asupra organismului și performanței copiilor la natație . . 39

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (VI) . 48

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUȘAT : „Amicul școalei" despre educația fizică . . 54

PORTRET

M. VESA : Mihai Albu 59

NOTE—ȘTIRI—COMENTARII

GH. ILIUȚĂ : Observații pe marginea campionatelor naționale de box ale seniorilor — 1971 64

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAI VESA, ANGHEL VRABIE

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

PREMIUL I
LA CONCURSUL REVISTEI

Dr. ALEXANDRU PARTHENIU
Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Conf. ARISTEIA HRIȘCĂ
Ing. ADRIAN GAGEA

EFECTELE JOCULUI DE BASCHET ASUPRA FUNCȚIEI NERVOASE ȘI MOTRICE (UTILITATEA SPORTULUI ȘCOLAR)

Procesul de educație fizică școlară și sportivă își atinge scopul biologic, cu consecințele sociale respective — acela de întărire continuă a sănătății, al asigurării dezvoltării fizice și fiziologice armonioase și al însușirii unui bagaj de deprinderi motrice în vederea organizării mai utile și recreative a timpului liber — doar atunci cînd se obține perfecționarea morfo-funcțională a **întregului** organism.

Desigur, această cerință privește mai ales funcția nervoasă — prim factor integrator al organismului — care, în același timp, asigură relațiile cu mediul.

Pe de altă parte, modificările privesc implicit funcția motrică — solicitată direct de educația fizică și pregătirea sportivă — funcție care, pe de o parte trebuie să se autoperfecționeze în acest proces și, pe de altă parte, reprezintă agentul prin care se induc modificările întregului organism.

Cercetarea științifică a efectelor educației fizice și activității sportive necesită aplicarea unei metodologii adecvate : obiective precise și practice, capabile să permită investigarea **corelativă a funcțiilor esențiale** angrenate în efortul respectiv.

Deși numărul cercetărilor în această direcție este considerabil, iar interesul pentru problemă, atît pe plan național cît și internațional este tot mai mare, după cunoștința noastră, nu s-au efectuat decît studii care atacă problema doar prin prisma unor aspecte parțiale. De altfel, atît importanța problemei, cît și complexitatea aspectelor ce își așteaptă încă soluționarea s-au reflectat și în materialele celui de al II-lea Congres european de medicină sportivă (13, 14).

De aceea, ne-am propus, în cercetarea de față, să întreprindem un **studiu comparativ între un grup de elevi care participau doar la programul obișnuit de educație fizică din școală și un grup de elevi care, pe lîngă educația fizică, aveau și o activitate sportivă în echipa reprezentativă a școlii.**

Am ales jocul de baschet ca activitate sportivă pentru studiul nostru, întrucît acest sport angrenează un număr mare de grupe musculare în acțiuni complexe, necesită un nivel superior al coordonării, în consecință, **un echilibru corespunzător al proceselor cerebrale de excitație și inhibiție.** Acest joc induce și alte modificări neurovegetative, solicitînd complex și sfera psihică, cel puțin la nivelul celorlalte sporturi (elemente în acest sens au fost prezentate la cel de al II-lea Congres european de medicină sportivă, București, 1969).

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Studiul comparativ a fost efectuat pe două grupe de elevi, constituite astfel :

Grupul de referință a fost format din 23 de elevi de sex masculin (între 11 și 15 ani), care participau numai la programul curent de educație fizică.

Grupul experimental a fost reprezentat de 12 elevi, de aceeași vîrstă cu cei din grupul de referință, care, în afara programului de educație fizică, practicau și jocul de baschet în echipa reprezentativă a școlii, efectuînd 3 antrenamente săptămînal.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1971, pag. 2

Toți copiii erau sănătoși, iar în ziua examenului nu au făcut nici un efort fizic.

În raport cu vîrsta copiilor, notăm că în mod intenționat am acordat prioritate acestei vîrste critice.

★

Ca metodă adecvată a investigării corelative, menționate mai sus, am folosit metoda corelativă publicată de Partheniu și Gagea (10), care corespunde și condițiilor unui examen obiectiv, precis și practic ; pentru studiul corelativ al funcției nervoase și funcției motrice, metoda a fost utilizată și de alți autori în cercetări pe adulți sportivi și nesportivi (11, 12).

Am folosit principiile corelative, tehnica de investigare și criteriile de interpretare expuse în lucrarea citată, cu dezvoltările și precizările publicate : pentru domeniul neurovegetativ (8) și pentru funcția motrică (în raport cu diferențele de reactivitate ale elementelor musculare intrinseci, fazice și tonice ale mușchilor fazici și tonici sinergici), (7, 9). De altfel, orientarea generală a acestei metode concordă cu mențiunile concluzive ale celui de al II-lea Congres european de medicină sportivă, aprobate și de Comitetul executiv al F.I.M.S. (14).

Am recurs însă la o schemă de investigare ceva mai redusă, pe care am considerat-o suficientă pentru atingerea obiectivelor propuse, dar care să nu rețină prea mult timp sau să nu obosească copiii, riscînd perturbarea programului lor școlar.

În raport cu aceste considerente, metoda utilizată a fost următoarea :

— Funcția nervoasă a fost studiată la nivelul central (examene esențiale ale neurodinamicii cerebrale) și la nivelul periferic (echilibrul neurovegetativ cardiac).

— Funcția motrică a fost studiată la nivelul complexului sinergic al cvadricepsului femural — cu titlu de complex de referință (7) — explorînd excitabilitatea la mușchiul vast intern — mușchi fazic — și la mușchiul drept anterior — mușchi tonic. Am luat în considerare și viteza de alergare, determinată pentru sprinturi de 20 m la antrenamentul imediat următor examenului fiziologic (numai la grupul experimental).

I. INVESTIGAREA NEURODINAMICII CEREBRALE

S-a utilizat înregistrarea celor 2 indicatori electrofiziologici esențiali, asociați :

a) **Electroencefalograma** (E.E.G.), derivată astfel încît să permită explorarea dinamicii electrice a emisferei dominante în raport cu principalele zone cerebrale, ținînd seama de relațiile interregionale și de cele referitoare la echilibrul funcțional între componentele activatoare și inhibitoare ale sistemului de reglare difuză a excitabilității corticale din trunchiul cerebral și ale sistemului din diencefal, conform (1, 2, 3, 5, 6). Ca atare, pentru investigarea acestui indicator esențial — întrucît reprezintă o expresie directă a activității nervoase cerebrale — am folosit următoarele 5 derivații de pe scalpul hemicraniului stîng : fronto-centrală, fronto-temporală (anter.), centroparietală, parieto-occipitală, occipito-temporală (anter.), subiectul fiind în clinostatism. Am luat în considerare : indexul și amplitudinea ritmului alfa pe media valorilor de pe ansamblul derivațiilor, precum și modulația fuzorială a acelorași oscilații. Spre a putea corela acest parametru cu modulația în formă de fuse, s-a luat în considerare amplitudinea oscilațiilor alfa pentru valorile „pic-á-pic", din mijlocul fuselor.

b) **Reflexul electrodermal** (R.E.D.), derivat palmar, înregistrat simultan cu E.E.G. ca indicator electrofiziologic esențial al reactivității instanțelor neurovegetative cerebrale și ca indicator asociat criteriilor electroencefalografice — pentru caracterizarea reactivității formațiunii reticulate.

Pentru a se satisface obiectivele menționate ale asocierii E.E.G. și R.E.D., s-a folosit sistemul de stimuli standardizați : exteroceptivi (fotici), proprio- și interoceptivi, prezentat în (10, 8), folosit și în (11, 12). Pentru interpretarea dinamicii R.E.D. și studiul matematic comparativ, s-a utilizat codificarea preconizată de Partheniu și Gagea — citată în (8) — bazată pe

asocierea următoarelor criterii de caracterizare a reflexului explorat (în condițiile citate) : 1) **numărul de oscilații,** care în cazul optim este de 3—4, desfășurate în interval de 4—12 secunde ; 2) **amplitudinea maximă,** în cazul optim situată în intervalul 2—5 mV ; 3) **constanța reflexului** la excitații similare, repetate la intervale adecvate, respectiv menținerea parametrilor 1 și 2 la valoarea lor de la prima activare, la o serie de stimuli ; **(4 concordanța somato-viscerală,** respectiv similitudinea evidentă a răspunsurilor la stimulii proprio- și interoceptivi. Conform codificării menționate, notațiile „0", „1" și „2" satisfac condițiile de constanță și concordanță, în timp ce notația „3" arată că una din aceste condiții nu este satisfăcută. Notația „0" corespunde dinamicii normale optime : 3—4 oscilații, amplitudine 2—5 mV. Notația „1" înseamnă depășirea în plus sau minus cu o oscilație și amplitudini de diferite ordine și mărimi, notația „2" înseamnă, de asemenea, diferite amplitudini (ca la „1") la răspunsuri constituite din 1—2 oscilații. Categoriile „1" și „2" aparțin încă domeniului fiziologic.

II. INVESTIGAREA REGLAJULUI NERVOS CARDIAC

S-a utilizat studiul reflexului clino-ortostatic, cu analiza și cuantificarea fazelor reflexului obținut prin înregistrarea automată a frecvenței cardiace, prin trecerea subiectului în ortostatism, imediat după terminarea examenului E.E.G.

Drept semnal al ciclului cardiac s-a folosit derivația I standard a electrocardiogramei, înregistrată în condiții adecvate studiului reflexului. Pentru cuantificare am folosit analiza pe faze a reflexului, preconizată în (8) pentru adulți, dar am modificat, pentru copiii studiați — ținînd seama de labilitatea neurovegetativă caracteristică pubertății — criteriile de cuantificare, după cum urmează : am luat în considerare : a) frecvența în clinostatism (cicluri/minut — c/mn) ; b) valoarea relativă (procentuală) în faza simpaticotonă de debut (c/mn) ; c) valoarea relativă (procentuală) a frecvenței în faza tardivă — respectiv între secundele 50—60 — în c/mn. Notația cuantificată a fost următoarea : pentru a) : cu „0" s-a notat domeniul 70—75 c/mn ; cu cîte o unitate pozitivă sau negativă — creșteri, respectiv scăderi de cîte 10 c/mn ; pentru b) s-a notat cu „0" o creștere de pînă la 50 la sută (în loc de 20—30 la sută la adult) și cu cîte o unitate pozitivă creșteri în plus, de cîte 15 c/mn sau cu o unitate negativă — variații de același ordin, mai mici de 20 la sută ; pentru c) cu „0" am notat revenirea la valorile de clinostatism și cu cîte o unitate pozitivă sau negativă — creșteri sau scăderi de cîte 15 c/mn (față de variații de cîte 10 c/mn admise la adulți). Cele trei notații s-au însumat algebric, obținîndu-se o singură valoare (folosită în tabelele 1 și 2), considerînd că reflectă destul de bine situația în cazurile noastre, aparținînd domeniului fiziologic obișnuit.

III. EXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ

S-a folosit tehnica expusă în (7), aplicînd criteriile de interpretare a relațiilor intensitate-durată, date în aceeași lucrare. Aceste relații (I/D) s-au obținut la punctele motorii **generale** ale mușchilor menționați, pentru cîte 2 durate ale impulsurilor — în explorarea reactivității fibrelor tonice 30—10 ms) și intermediare (2 și 1 ms) — și ?—3 durate pentru fibrele fazice (0,2 și 0,1 ms, precum și 0,05 ms, dacă era necesar, pentru acoperirea valorii cronaxiei). Eroarea de citire nu a depășit 0,1 mA, în timp ce diferențele individuale menționate în tabelele 1 și 2 pentru 0,1 ms (ca indicator pentru reactivitatea fibrelor fazice „de viteză") și 30 ms (ca indicator pentru reactivitatea fibrelor tonice „de forță-rezistență") sînt de ordinul miliamperilor. În legătură cu termenul de „punct motor general", notăm următoarele : după Partheniu (9), punctul motor general al unui mușchi este definit, la om, în funcție de punctele motorii parțiale care pot apare la același mușchi*), prin satisfacerea următoarelor condiții de amplasare : 1)

*) Autorul a reluat, la om, denumirile de punct motor general și parțial, folosite de literatură pentru observații pe animal (G. Bourguignon : **La chronaxie chez l'homme,** pg. 20—21, Paris, Masson, 1923).

localizarea să corespundă zonei de incidență statistică maximă ; 2) excitarea liminară să angajeze o porțiune din mușchi, mai importantă ca volum și 3) să fie situată în axul anatomic al mușchiului. După autorul citat, precizarea este necesară și obligatorie în legătură cu problemele efortului fizic, întrucît, în anumite cazuri, efortul induce — **tranzitoriu** — o excitabilitate **maximă** la nivelul unui punct motor parțial, fapt care, neglijat, poate determina erori de interpretare, dacă pentru determinarea punctului motor se ia în considerare, singur, criteriul **de rutină** (localizarea excitabilității maxime în momentul examenului). Pentru interpretare s-au luat în considerare criteriile stabilite pentru adulți : favorabilă din punct de vedere fiziologic și motric este prezența unui **interval fazico-tonic pozitiv** cu o anumită amplitudine. Cu alte cuvinte, este vorba de prezența unei excitabilități mai reduse a mușchiului tonic (respectiv a mușchiului drept anterior) față de mușchiul fazic (în cazul nostru, vastul intern), pentru întreaga relație I/D ; respectiv valori mai mari ale intensităților liminare la mușchiul tonic în raport cu cele necesare la mușchiul fazic — pentru fiecare durată dată a impulsului electric.

Toate aceste precizări metodologice au fost necesare pentru ca discuția ce urmează să fie explicită. De asemenea, valabilitatea unor cercetări fiziologice la om este direct dependentă de acuratețea metodologică.

★

Înregistrările au fost prelucrate grafo-analitic, iar datele au fost interpretate cu ajutorul aparatului de calcul statistico-matematic. Astfel, au fost calculate funcțiile de distribuție, coeficienții de corelație simpli și multipli, erorile coeficienților de corelație, indecșii predictivi. Pentru unele cazuri de comparare a grupelor distincte a fost necesară intervenția „ipoteza nulă". Compararea statistică a fost efectuată în intervalul de siguranță la pragul de semnificație 0,01, adică riscul de a greși este numai la un singur caz din 100.

Înainte de a discuta rezultatele experimentului, reamintim că, fiind vorba de fenomene fiziologice din organismul sănătos, problema corelațiilor este esențială numai din punct de vedere al gradului optim. Deviațiile valorilor coeficienților de corelație semnificativi traduc **un echilibru funcțional mai mare sau mai mic al fenomenelor fiziologice cercetate.** Mai mult, ceea ce este unitar sub aspect funcțional pentru organism este particular pentru subiectul din colectivitatea cercetată.

REZULTATE ȘI DISCUȚIE

Datele individuale, care au fost supuse studiului matematic, sînt prezentate în tabelul sinoptic 1 — pentru grupul de referință — și în tabelul 2 — pentru grupul experimental —, iar rezultatele studiului matematic, în tabelul 3 și figura 1.

În prima parte a acestui capitol, vom prezenta analiza rezultatelor studiului matematic, iar în partea a doua un succint comentariu în raport cu obiectivele cercetării noastre.

★

Din analiza și prelucrarea datelor se constată că între grupul de elevi care participă numai la orele de educație fizică (grupul de referință) și grupul de elevi care participă și la activități sportive, practicînd, în speță, jocul de baschet în echipa reprezentativă a școlii (grupul experimental) există diferențe pe multiple planuri, iar pe altele nu.

Pentru argumentarea discuției și concluziilor vom expune întîi elementele cu diferențiere semnificativă, apoi pe cele fără diferențiere.

A. ASPECTE LA CARE S-AU CONSTATAT DIFERENȚE

1. În domeniul neurodinamicii cerebrale

a) Referitor la procesele cerebrale **intrinseci :** corelația dintre indexul alfa și amplitudinea acelorași oscilații, la grupul experimental, este de circa **5 ori mai mare** față de grupa de referință, respectiv 0,94 față de 0,498, exprimat prin raportul indicilor predictivi : 0,66/0,13.

Tabelul 1

TABLOUL SINOPTIC DE VALORI INDIVIDUALE LA GRUPUL DE REFERINȚĂ

NR. CRT.	NUMELE	E.E.G. CARACTERISTICILE RITMULUI ALFA			R.E.D.	R.C.O. CUANTIFICATĂ	EXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ (INTENSITĂȚI ÎN mA)			
							0,1 ms		30 ms	
		INDEXUL %	AMPLITUDINEA (mV)	MODULAȚIA FUZORIALĂ %			VASTUL INTERN	DREPTUL ANTERIOR	VASTUL INTERN	DREPTUL ANTERIOR
1	G.M.	90	100	70	2	+2	8,0	18,5	2,3	4,6
2	F.A.	75	50	40	1	0	6,2	3,6	1,8	1,8
3	B.S.	70	40	30	0	-1	7,6	4,6	1,7	1,4
4	D.C.	80	70	70	0	+2	9,6	10,8	2,3	3,1
5	D.S.	30	30	20	0	-1	7,4	8,1	1,7	1,9
6	D.Ct.	75	60	50	1	-1	9,0	14,3	2,8	3,6
7	S.M.	80	60	10	2	0	13,2	12,6	3,9	2,8
8	L.C.	20	20	5	1	+2	16,8	18,1	2,9	4,0
9	V.D.	65	40	20	0	-1	7,7	3,7	2,5	1,4
10	C.A.	80	50	60	3	+2	11,5	18,5	3,0	7,1
11	C.N.	15	5	10	0	+3	9,3	10,3	2,7	3,1
12	V.L.	10	5	20	1	+1	10,1	13,6	3,6	3,9
13	N.A.	40	30	10	2	+3	8,2	10,5	1,7	4,1
14	T.C.	50	40	10	2	0	12,7	3,3	2,5	3,0
15	C.G.	15	20	10	1	+1	15,0	10,6	3,0	5,0
16	M.L.	80	60	80	1	+3	16,0	17,0	4,5	3,9
17	L.A.	60	40	10	2	0	8,9	20,6	3,3	6,3
18	C.Gh.	80	60	90	1	+1	9,2	6,9	1,8	1,7
19	I.P.	30	20	5	3	+2	8,8	14,2	1,8	4,8
20	D.G.	60	30	20	1	0	12,2	9,5	2,3	4,4
21	A.I.	40	30	10	1	+1	5,4	5,1	1,7	2,9
22	P.Ct.	5	10	0	2	-1	10,3	12,9	2,9	5,4
23	D.R.	60	50	50	3	-1	7,6	17,5	2,5	5,6

Tabelul 2

TABLOUL SINOPTIC DE VALORI INDIVIDUALE LA GRUPUL EXPERIMENTAL

NR. CRT.	NUMELE	E.E.G. CARACTERISTICILE RITMULUI ALFA			R.E.D.	R.C.O. CUANTIFICATĂ	EXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ (INTENSITĂȚI ÎN mA)			
							0,1 ms		30 ms	
		INDEXUL %	AMPLITUDINEA (mV)	MODULAȚIA FUZORIALĂ %			VASTUL INTERN	DREPTUL ANTERIOR	VASTUL INTERN	DREPTUL ANTERIOR
1	D.S.	40	100	20	1	+2	6,5	13,2	2,2	4,0
2	A.C.	20	60	20	1	+4	9,5	8,5	2,7	3,1
3	N.T.	40	80	30	1	+1	6,6	13,5	1,6	6,8
4	G.N.	60	120	100	0	-1	8,2	16,5	3,1	4,8
5	B.S.	40	60	20	1	0	11,5	12,9	2,8	5,0
6	D.O.	30	50	10	0	+3	14,5	16,5	3,2	3,6
7	N.M.	60	100	20	0	+4	9,5	17,1	3,6	4,6
8	V.S.	20	40	10	0	+4	14,0	9,0	3,0	2,1
9	V.G.	5	20	10	0	+3	15,6	16,6	3,2	6,3
10	C.I.	0	0	0	0	+1	9,6	11,3	1,5	4,6
11	M.N.	70	100	40	2	+4	12,2	22,5	1,9	4,4
12	A.N.	20	50	45	0	+1	10,4	13,0	2,5	5,2

b) Referitor la relațiile dintre comanda cerebrală a activității motorii și caracteristicile neuromusculare periferice : corelația multiplă dintre **indexul** alfa și **excitabilitatea** neuromusculară pentru 0,1 ms, în speță pentru **fibrele fazice,** de **viteză,** atît din mușchiul fazic cît și din mușchiul tonic, este la grupa experimentală de circa **4 ori mai mare** decît la grupa de referință, respectiv coeficienții de corelație sînt 0,68 și 0,29 (valori absolute).

2. **În domeniul efectorilor motori**

a) Referitor la relațiile periferice dintre reactivitatea mușchilor **fazici** și **tonici** din **grupul sinergic** cvadricipital : corelația dintre excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul vast intern și cea a fibrelor fazice din mușchiul drept anterior este de circa **12 ori mai mare,** respectiv valoarea coeficientului de corelație este de 0,90 la grupul experimental față de 0,28 la grupul de referință (val. abs.). Notăm faptul că, atît la grupul de referință cît și la grupul experimental, acești coeficienți sînt negativi ; semnificația fiziologică a acestui fapt o vom discuta mai departe.

B. ASPECTE LA CARE NU S-AU CONSTATAT DIFERENȚE

1. **În domeniul neurodinamicii cerebrale**

a) Între indexul alfa și modulația fuzorială alfa.
b) Între amplitudinea alfa și modulația fuzorială alfa.

2. **În domeniul reglajului neurovegetativ, central și periferic**

a) Între indexul alfa și reflexul clino-ortostatic.
b) Între indexul alfa și reflexul electrodermal.
c) Între reflexul clino-ortostatic și reflexul electrodermal.

Notăm însă diferențe între grupul de referință și cel experimental, în ceea ce privește incidența diferitelor categorii de reflex electrodermal, aspect pe care-l vom discuta mai departe.

3. **În domeniul efectorilor motori**

a) Între excitabilitatea mușchiului vast intern, la 0,1 ms și la 30 ms.

Subliniem însă că, pe plan fiziologic, ultimul aspect arată că relația dintre reactivitatea fibrelor fazice și cea a celor tonice — din mușchiul de viteză — **nu s-a schimbat la grupul experimental în raport cu grupul de referință,** deși capacitatea funcțională generală a acestui mușchi s-a ameliorat față de grupul martor, după cum rezultă din A 2 a. Ca atare, menținerea echilibrului fazico-tonic intramuscular are un sens favorabil pe planul calităților motrice.

★

După cum am arătat în capitolul despre metodă, în condițiile studiului nostru prezența unor coeficienți de corelație mai mari are, pentru relația fiziologică respectivă, semnificația unui echilibru funcțional cu un **grad de organizare mai înalt,** favorabil ca semnificație biologică.

Ca atare, ținînd seamă de rezultatele prezentate, constatăm că la grupul experimental, deci pe ansamblul lotului de elevi care, în afara programului de educație fizică, au participat **timp de aproximativ un an** și la o altă activitate sportivă, respectiv la practica jocului de baschet în echipa reprezentativă a școlii, cu efectuarea a 3 antrenamente pe săptămînă, această activitate (așa cum ea a fost realizată la copiii studiați de noi) a avut, în raport cu grupul de referință de 23 de elevi care a urmat numai programul similar de educație fizică, următoarele efecte :

1. O ameliorare cu caracter **fundamental** a neurodinamicii cerebrale.
2. O ameliorare a relațiilor dintre comanda motrică cerebrală și reactivitatea unor efectori musculari esențiali.

3. Ameliorarea unor relații funcționale fundamentale, intrinseci complexului sinergic principal studiat.

Subliniem de pe acum următorul considerent :

Cele două grupuri fiind randomizate, corelate și pe baza intervenției ipotezei nule, sîntem îndreptățiți să considerăm că modificările fiziologice observate la grupul experimental se datoresc practicării jocului de baschet în condițiile date.

Referitor la constatarea nr. 1

Argumentăm afirmația că la grupul experimental este vorba de o **ameliorare cu caracter fundamental a neurodinamicii cerebrale,** pe baza următoarelor considerente :

a) Relativ la reactivitatea E.E.G.

Coeficientul de corelație a fost calculat pe media valorilor de pe derivații care interesau ansamblul emisferei cerebrale dominante. În aceste condiții și ținînd seama de datele literaturii citate mai înainte, creșterea semnificativă a corelației între cei doi parametri ai ritmului electric fundamental (de repaus psiho-senzorial) poate fi interpretată ca o expresie a unui mai bun echilibru funcțional în cadrul ansamblului instanțelor care condiționează ritmul alfa și iradierea sa regională (instanțe : cortico-subcorticale ; specifice și nespecifice, de la nivelul trunchiului cerebral și al diencefalului).

b) Relativ la reactivitatea R.E.D. (exprimînd reactivitatea cerebrală neurovegetativă și — pe un alt plan decît E.E.G. — pe cea a formației reticulate).

În speță :

— la grupul experimental, **majoritatea** copiilor (7 din 12) au dinamică R.E.D. de tip **optim** (codificarea „0"), în timp ce la grupul de referință doar **5 din 23** au acest tip ;

— la grupul experimental mai întîlnim doar tipurile „1" și „2", în timp ce la grupul de referință găsim tipul „3" la 3 copii, mai precar ca semnificație biologică.

Așadar, pe planul ambilor indicatori electrofiziologici, esențiali în domeniul neurodinamicii cerebrale, situația este mult mai bună la grupul experimental.

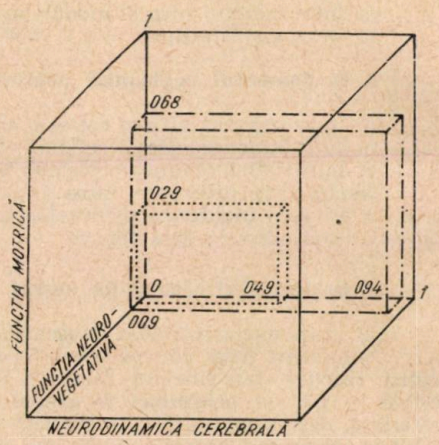


Fig. 1 - Schema sinoptică a coeficienților de corelație

Ni se pare că este logic să admitem că acest caracter de tip fundamental și la un nivel evident al ameliorării neurodinamice cerebrale — la copiii care au practicat, în condițiile date, și jocul de baschet — va induce repercusiuni favorabile asupra **întregii** lor activități (și școlare), asupra echilibrului lor emoțional (a se vedea literatura citată referitoare la R.E.D.), asupra unei dezvoltări generale mai armonioase.

Referitor la constatarea nr. 2

Notăm faptul că această creștere a coeficientului de corelație între indexul alfa și excitabilitatea entităților „de viteză" din mușchiul „de viteză" este concordantă cu relația găsită de Gagea și Partheniu (4) la adulți (sportivi), între indexul alfa și „viteza" reacției motrice digitale liminare, constatîndu-se o scurtare a latenței reacției motrice, paralel cu creșterea indexului alfa pînă la valoarea de 85 la sută a acestuia. Pe planul randamentului motric specific, trebuie să notăm și corelația puternic semnificativă

Tabelul 3

TABLOUL SINOPTIC AL COEFICIENȚILOR DE CORELAȚIE

NR. CRT.	SERIA	SERIA	COEFICIENTUL DE CORELAȚIE		INDICATORUL DIN TEXT
			GRUPUL DE REFERINȚĂ	GRUPUL EXPERIMENTAL	
1	Indexul alfa	Amplitudinea alfa	0,498	0,945	A1a
2	Amplitudinea alfa	Modulația alfa	0,321	0,342	B1b
3	Modulația alfa	Indexul alfa	0,164	0,236	B1a
4	Reflexul clino-ortostatic	Indexul alfa	0,014	0,066	B2a
5	Indexul alfa	Reflexul electro-dermal	- 0,097	0,029	B2b
6	Reflexul electro-dermal	Reflexul clino-ortostatic	0,143	0,215	B2c
7 7	Excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul vastul intern	Excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul dreptul anterior	- 0,280	- 0,908	A2a
8	Excitabilitatea fibrelor fazice din muschiul dreptul anterior	Indexul alfa	0,118	0,350	
9	Indexul alfa	Excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul vastul intern	0,290	0,681	A1b
10	Excitabilitatea fibrelor fazice complex cvadricipital	Indexul alfa	0,290	0,681	A1b
11.	Viteza de alergare	Excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul vastul intern	—	0,971	
12	Detenta	Excitabilitatea fibrelor fazice din mușchiul dreptul anterior	—	0,304	

NOTĂ: Calculul coeficienților de corelație în legătură cu excitabilitatea neuromusculară a fost făcut pe șirul valorilor intensităților care sînt invers proporționale cu nivelele excitabilității.
De aceea, în tablou, coeficienții au semn pozitiv.
(precizarea se referă la relațiile nr. 8, 9 și 10).

dintre creșterea excitabilității acelorași instanțe neuromusculare și creșterea vitezei de alergare la grupul experimental (tabel 3, relația nr. 11, coeficient de corelație 0,971).

Trebuie să notăm că, pe plan metodologic, după cunoștința noastră, prin această metodă a fost posibil să punem în evidență, pentru prima oară, o relație între un parametru E.E.G. și o caracteristică de excitabilitate neuromusculară raportabilă la relațiile fazico-tonice.

Referitor la constatarea nr. 3

În ceea ce privește relațiile dintre reactivitatea fibrelor fazice dintr-un mușchi fazic al cvadricepsului (mușchi fazic fiind și vastul extern, nestudiat de noi) și mușchiul tonic din acest complex, esențial în motricitate, ele sînt în mod evident — după cum am arătat — mai „strînse", mai „determinate" la grupul experimental (raportul între indicii predictivi, aproximativ 12). Dar sensul negativ al coeficienților de corelație (tabelul 3, relația nr. 7) arată că variația la cei doi mușchi este de **sens contrar,** fiind posibile două alternative :

a) Excitabilitatea la mușchiul fazic să scadă, iar la mușchiul tonic să crească. În acest caz, ar urma să fie favorizate :

— tendința de **pensare** a intervalului fazico-tonic pozitiv și chiar de **negativare** a lui ;

— tendința de accentuare a amplitudinii intervalelor negative.

În concluzie, incidența acestor situații favorizate ar urma să fie mai mare la grupul experimental față de cel de referință.

b) Excitabilitatea la mușchiul fazic să crească, iar la mușchiul tonic să scadă. În acest caz, ar urma să fie favorizate :

— tendința de accentuare a intervalelor pozitive (amintim că la adulți amplitudinea favorabilă la cvadriceps, pentru 0,1 ms, este de ordinul a 5—8 mA, conform 7, 11) ;

— tendința de micșorare a intervalelor negative sau chiar de pozitivare a lor.

În concluzie, incidența acestor situații favorizate ar urma să fie mai mare la grupul experimental față de cel de referință.

Analizînd — pe aceste considerente — situația la cele două grupuri (a se vedea datele din tabelele 1 și 2), constatăm următoarele :

La grupul de referință :

— Intervalul negativ este prezent la **9 elevi din 23** (tab. 1, nr. 2, 3, 7, 9, 14, 15, 18, 20, 21).

— Interval de amplitudine redusă găsim la **8 elevi din 23** (tab. 1, nr. 4, 5, 8, 11, 12, 13, 16, 22).

În total 17 elevi din 23 (aprox. 75 la sută).

La grupul experimental :

— Intervalul negativ este prezent la **2 elevi din 12** (tab. 2, nr. 2 și 8).

— Interval de amplitudine redusă găsim la **4 elevi din 12** (tab. 2, nr. 5, 6, 9, 10).

În total : 6 elevi din 12 (50 la sută).

Așadar, subliniem caracterul coerent al aspectelor favorizate ; la grupul experimental, acești parametri au incidență evident mai mare în raport cu grupul de referință (intervalele ce corespund cazului 2), deci : **creșterea** excitabilității mușchiului **fazic** și **scăderea** excitabilității mușchiului **tonic,** cu predominarea intervalelor pozitive și tendința de accentuare a amplitudinii acestora.

Cu alte cuvinte, practicarea jocului de baschet a favorizat incidența relațiilor de excitabilitate care, **la adult,** au o semnificație **favorabilă pe plan biologic și motric.**

Ce interpretare putem da acestei situații ?

Constatăm așadar, că la elevii care fac doar program de educație fizică, numai 25 la sută prezintă relații între mușchii fazici și tonici, la

cvadriceps de tipul găsit la adulți ca fiind normal (obișnuit la adulți sănătoși, nesportivi sau cu incidență net predominantă la sportivi) și corespunzător unui bun echilibru biologic.

În lipsa unor date mai ample, pe plan statistic, în legătură cu aceste relații de excitabilitate în ceea ce privește copiii și ținînd seama de faptul că la vîrsta celor studiați de noi încă **nu este realizat — corespunzător adultului — echilibrul general între activitățile fazice și tonice,** s-ar putea ca prezența intervalelor negative sau pozitive, dar cu amplitudine redusă, pusă în evidență la majoritatea copiilor din grupul de referință, să exprime o situație **normală pentru această vîrstă.** Iar categoria cu relații de tipul caracteristic adultului, în cazul grupului de referință, ar exprima cazul copiilor ce au o evoluție funcțională mai accelerată, în sensul maturizării, constituind oarecum o excepție pozitivă în raport cu situația majorității. Considerentele de vîrstă ne fac să acordăm acestei teze prima probabilitate.

★

O activitate sportivă adecvată — datele noastre demonstrînd deocamdată situația pentru jocul de baschet — ar fi capabilă, ca atare, să favorizeze, pe planul funcției nervoase și motrice, accelerarea unei evoluții, în sensul maturizării funcționale. Respectiv, a unui echilibru funcțional mai bun, a unei reactivități mai apte, să adapteze organismul la solicitări mai crescute.

Astfel, se profilează o noțiune ce ni se pare nouă : posibilitatea ca, **printr-o activitate sportivă, să fie accelerată — la pubertate — o evoluție fiziologică favorabilă în cadrul sistemului integrator al organismului și al funcției de relație.**

Or, dacă un preț al evoluției moderne a societății îl reprezintă accentuarea solicitărilor nervoase, chiar înaintea maturizării, este de presupus că :

a) obținerea unui mai bun echilibru funcțional cerebral să permită copilului să facă mai bine față acestor solicitări ;

b) un echilibru funcțional mai bun în domeniul efectorilor musculari voluntari (ce însumează circa 50 la sută din masa corporală și implică o incidență corespunzătoare a interesării sistemului nervos, în sens aferent și eferent) să favorizeze o evoluție neurofiziologică — de ansamblu — pozitivă.

Cu atît mai mult, dacă relațiile fazico-tonice, prezente la majoritatea copiilor din grupul de referință, sînt expresia unor situații precare și activitatea sportivă (jocul de baschet aplicat în mod corespunzător) o poate corecta, atunci este absolut necesar ca asemenea situații să fie depistate (prin mijloace adecvate) și corectate.

★

În ambele cazuri, studiul nostru aduce, nădăjduim, argumente obiective și riguroase în favoarea necesității de a se extinde activitatea sportivă școlară, în condiții ce urmează să fie studiate corespunzător. Metoda utilizată de noi pare a fi utilă.

CONCLUZII

Luînd în considerare importanța majoră a aspectelor fiziologice studiate, precum și exactitatea prelucrărilor matematice la care au fost supuse, ne considerăm îndreptățiți să formulăm următoarele concluzii :

1. Completarea educației fizice școlare cu activități sportive, efectuate în modul studiat în experimentul nostru, induce modificări favorabile, cu caracter fundamental, ale activității cerebrale și ale funcției motrice.

2. Nu se constată modificări ale reactivității vegetative privind funcția cardiacă. În această direcție subliniem lipsa unor aspecte negative, deși grupul experimental era supus unor eforturi mai mari și în condițiile în care toți copiii se aflau într-o perioadă de labilitate neurovegetativă (pubertate).

3. Ținînd seama de elementele specifice ale baschetului, enunțate în lucrare, putem afirma că, în general, orele de activități sportive, practicate adecvat, reprezintă o bună modalitate de folosire a timpului liber, **eficientă biologic și social.**

4. Ca atare, socotim că studiul de față aduce argumente științifice pentru a schimba anumite opinii după care activitatea sportivă a elevilor ar reprezenta o irosire a energiei și o reducere inoportună a orelor rezervate pregătirii intelectuale.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETRESCU M., DEMETRESCU MARIA : Relațiile dintre sistemul „nespecific" talamic și lobul frontal la om. Existența unui sistem activator al lobului frontal, Rev. Fiziologie normală și patologică, nr. 4, 361—377, 1958.
2. DEMETRESCU M., DEMETRESCU MARIA : Ascending inhibition and activation from the lower brain sistem : the influence of pontine reticular stimulation on thalamo-cortical evoked potentials, Electroenceph. clin. Neurophysiol., *14*, 602—620, 1962.
3. DEMETRESCU M., DEMETRESCU MARIA, IOSIF G. : The tonic control of cortical responsiveness by inhibitory and facilitatory diffuse influences, Electroenceph. clin. Neurophys, *18*, 1—24, 1965.
4. GAGEA A., PARTHENIU AL. : Expressions mathematiques de neurodynamique cerebrale raportées à la réaction motrice digitale liminaire, aux stimuli video et audio, Symposium scientifique international, Résumé des travaux, Bucarest-Mamaia, les 16—20 sept. 1969, Cons. internat. p. l'éduc. phys. et sport UNESCO et CNEFS Bucarest, p. 246. In extenso, sub tipar.
5. MILCU ȘT. M., DEMETRESCU M., NICOLESCU-CATARGI AL. : The corticosubcortical action of hypophyseal tropic hormones, Rev. roum. endocrinol., *1*, 297—306, 1964.
6. MILCU ȘT. M., DEMETRESCU M. : Modificări globale de reactivitate EEG în cazurile cu hipo- și hipertiroidism, comparate cu modificările selective din cazurile cu exces de hormoni tropi hipofizari, Rev. Fiziologie normală și patologică, nr. *11*, 211—216, 1965.
7. PARTHENIU AL. : L'intervalle phasico-tonique de l'excitabilité neuromusculaire. Observations chez les sportifs, Int. Z. angew. Physiol. einschliess. Arbeitspysiol., *24*, 333—350, 1967.
8. PARTHENIU AL. : Metodă pentru investigarea neurovegetativă minimală la om. Observații la sportivi, Comunicare la U.S.S.M., Soc. de Med. Cult. Fiz., Fil. București, șed. din 21 mai 1970, Inedit.
9. PARTHENIU AL. : Problema punctelor motorii generale și parțiale în studiul excitabilității neuromusculare, Comunic. la U.S.S.M., Soc. de Med. Cult. Fiz. București, șed. din 1 iulie 1970. Inedit.
10. PARTHENIU AL., GAGEA A. : Metodă și instalație electronică pentru aprecierea corelativă a reglării neuromotrice și vegetative, Comunic. la U.S.S.M., Soc. Med. Cult. Fiz., Fil. București, șed. din 27 ian. 1969. Inedit.
11. PARTHENIU AL., HRIȘCĂ ARISTEIA, JEFLEA GENOVEVA : Etude des rapports entre certaines caractéristiques de la neurodynamique, des aspects de la fonction motrice et biochimiques, chez les joueurs roumains de basketball, Comunic. la Congr. II europ. de med. sport., București, 1969. Rezum. în : 2-ème Congrès européen de médicine sportive, Bucarest, 1969. Rapports et communications, pg. 54—55. In extenso, sub tipar.
12. ULMEANU FL. C., PARTHENIU A., NEACȘU C., DUMITRU SOFIA, MUREȘANU I. : Etude complexe de l'adaptation à l'effort et du rétablissement chez les sportifs de performance, Comunic. la Congr. II europ. de med. sport., București 1969. Rezum. în : 2-éme Congrès européen de médecine sportive, Bucarest, 1969, Rapports et communications, pg. 81—83. In extenso, sub tipar.
13. * * * : 2-ème Congrès européen de medicine sportive, Bucarest, 1969 : Rapports et communications.
14. * * * Congresses and meetings : The II-nd European Congress of Sports Medicine, J. Sports Med. Phys. Fitness, *10*, 56—59, 1970.

AL. PARTHENIU et collab. : Etude sur les effets du jeu de basketball sur la fonction nerveuse et motrice (Utilité du sport scolaire)

Présenté au concours organisé par notre revue cet ouvrage a obtenu la première place, étant apprécié tant pour la rigueur de la recherche, des méthodes scientifiques utilisées, que pour les conclusions valeureuses dans le domaine de l'éducation physique et du sport scolaire.

Les auteurs ont entrepris une étude comparative entre un groupe d'élèves qui participaient seulement au programme habituel d'éducation physique de l'école, et un groupe d'élèves qui, en dehors de l'éducation physique pratiquaient aussi une activité sportive systématique dans l'équipe de basket-ball de l'école.

Comme méthode principale de recherche, les auteurs ont utilisé l'investigation corrélative de la fonction nerveuse et motrice. La fonction nerveuse a été étudiée au niveau central (neuro-dynamique cérébrale) et au niveau périphérique (l'equilibre neuro-végétatif cardiaque) ; la fonction motrice a été investiguée au niveau du complexe synergique du quadriceps fémoral, en explorant l'excitabilité du muscle vaste interne (muscle phasique) et du muscle droit antérieur (muscle tonique).

En se basant sur la corrélation des paramètres étudiés, les auteurs ont reussi à établir, pour la première fois, une relation entre un paramètre E.E.G. et une caractéristique d'excitabilité neuro-musculaire rapportable aux relations phasico-toniques.

En ayant constaté une évolution physiologique favorable dans le cadre du système intégrateur de l'organisme et de la fonction de relation — chez le groupe expérimental — les auteurs recommandent de compléter l'éducation physique scolaire avec certaines activités sportives, qui améliorent considérablement l'activité cérébrale et la fonction motrice.

AL. PARTHENIU and Team : Study on the Effects of Basketball on the Nervous and Motive Function (Utility of Sports in Schools)

Submitted to the contest organized by our review, this paper won the first place being highly rated for its rigorous investigation, for the scientific methods used and particularly for the valuable conclusions reached in the domain of physical education and sports in schools.

The authors made a comparative study of a group of pupils attending the physical education classes only, and a group of pupils who also practised sports in the school's basketball team.

As a main investigation method the authors resorted to the correlative investigation of the nervous and motive functions. They studied the nervous function at the central level (the cerebral neurodynamics) and at the periphereal (the neurovegetative equilibrium of the heart) ; the motive function was investigated at the level of the synergic complex of the quadriceps femoris exploring the excitability of the vastus medialis (phasic muscle) and rectus femoris (tonic muscle).

The authors also established for the first time a relation between an e.e.g. parameter and a neuromuscular excitability characteristic connected with phasical-tonic relations.

Finding a favourable physiological evolution within the integrant system of the body and of the relation function (in the experimented group), the authors recommend the rounding off of the physical education in schools with sports, which considerably improve the cerebral activity and the motive function.

CONTRIBUŢII LA PREGĂTIREA SPORTIVĂ A COPIILOR ŞI JUNIORILOR (ÎNOTUL SPORTIV)

Prof. CRISTIAN VLĂDUŢĂ
Antrenor, Clubul sportiv „Dinamo"

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Jocurile Olimpice de la Roma şi Tokio au demonstrat superioritatea netă a înotătorilor americani, în timp ce ediţia mexicană, fără a ştirbi poziţia acestora, a scos în relief puternica revenire a australienilor şi a europenilor în lupta pentru cucerirea supremaţiei mondiale. Acest lucru s-a realizat prin punerea pe baze cu totul noi a natatiei, într-o serie de ţări ca R. D. Germană, U.R.S.S., Ungaria.

Ultimele competiţii pe plan european au relevat schimbări structurale în organizarea şi metodica de antrenament şi în alte ţări ca : Spania, Franţa, R. F. a Germaniei, Italia, Iugoslavia, Olanda, Cehoslovacia, Polonia şi România.

Aceste realizări au fost posibile datorită unei orientări bazate pe cuprinderea unui număr foarte mare de copii de 5—6 ani, într-o acţiune de selecţie, desfăşurată în mod ştiinţific (folosind teste), începerea antrenamentului cu copiii la o vîrstă cît mai mică, pregătirea tehnică făcută cu o deosebită atenţie, obişnuirea lor cu o încărcătură mai mare în antrenament, îmbunătăţirea sistemului competiţional, unificarea procesului educativ şi coordonarea pe baze obiective a activităţii şcolare cu cea sportivă, pentru a se obţine timpul necesar desfăşurării la nivelul cuvenit a ambelor activităţi.

Pentru realizarea acestor sarcini, în afara organelor sportive, a fost mobilizat un mare număr de factori (grădiniţe, şcoli, întreprinderi, organizaţii de pionieri şi tineret, presa etc).

Un exemplu îl constituie felul în care în diferite ţări a fost rezolvată problema cea mai spinoasă, care influenţează în mod hotărîtor pregătirea pentru performanţă a tinerilor înotători : concordanţa între cele două activităţi principale — şcoala şi sportul.

Randamentul lor în cazul acesta se condiţionează reciproc, iar lipsa de concordanţă duce la efecte negative pentru ambele activităţi.

Acest lucru se datorează faptului că metodica de antrenament la înot, începînd de la vîrsta de 12 ani, recomandă două antrenamente pe zi, în timp ce cerinţele şcolare sînt în continuă creştere.

Dacă tinerii fotbalişti de 12—14 ani se antrenează de 3—4 ori pe săptămînă, sau dacă tinerii handbalişti de 13—15 ani acordă pregătirii sportive tot atîta timp, pentru a putea aspira la obţinerea valorii internaţionale, la înot acest regim de lucru este insuficient, oricît de dotaţi ar fi aceştia.

Pentru acest motiv, într-o serie de ţări s-au înfiinţat şcoli sau centre de înot, în care programul şi cerinţele şcolare au fost armonios îmbinate cu cerinţele activităţii sportive, procesul educativ fiind astfel unificat. La aceste condiţii se adaugă şi permanenta urmărire medicală, dublată de o alimentaţie adecvată copiilor şi juniorilor angajaţi într-un efort susţinut de antrenament.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1971, pag. 14

În Statele Unite se găsesc asemenea şcoli, cum ar fi şcoala de renume mondial „Santa Clara High", unde elevii au posibilitatea să înveţe şi să se antreneze în mod corespunzător.

În R.D. Germană, ţara care s-a afirmat în mod deosebit la înot, fiind prima din Europa şi la Mexico-City, unde s-a clasat imediat după Statele Unite şi Australia, fiecare club are o şcoală proprie numai pentru copii selecţionaţi în vederea performanţei. Dotate cu cele mai moderne mijloace de învăţămînt, aceste şcoli au, începînd cu clasa a V-a, clase speciale pentru înotători, precum şi pentru celelalte sporturi olimpice. Asemenea şcoli se găsesc şi în Cuba, Ungaria şi, în mod izolat, în R. F. a Germaniei, Cehoslovacia şi Bulgaria. La absolvirea liceului, tinerii sînt deja sportivi consacraţi.

Aceste forme de pregătire sau mai bine-zis centralizări ale pregătirii, au izvorît din însăşi metodica actuală a formării tinerilor înotători care, începînd din 1960, a suferit modificări ce au determinat recorduri şi performante deosebit de valoroase, obţinute la o vîrstă cînd în alte sporturi abia se vorbeşte de iniţiere.

Aceste performanţe presupun o capacitate ridicată de lucru a organismului, la care s-a ajuns prin mulţi ani de muncă.

Aprecierile specialiştilor asupra conţinutului şi metodelor de pregătire folosite în antrenamentul copiilor au dat naştere unui şir de controverse şi interpretări.

La ora actuală, concepţiile venite de pe continentul american, cu privire la pregătirea copiilor, au convins pe specialişti. Ele au fost adoptate şi în Europa, potrivit condiţiilor ţărilor respective.

Esenţialul metodei americane constă în aceea că, pînă la 12—13 ani, înotătorul trebuie să capete o pregătire fizică multilaterală, să-şi dezvolte măiestria tehnică şi să fie bine pregătit pentru eforturi intense.

După părerea lor, un înotător-copil, care a făcut o pregătire fizică multilaterală şi care posedă o tehnică de înot bună, nu are nevoie mai mult de 3—4 ani pentru a obţine performanţe înalte. Copiii sînt pregătiţi ca în laborator şi crescuţi după principii riguroase în cadrul acelor „age group", în care copiii de 8—9 ani înoată mult şi se pregătesc pentru a deveni înotători de performanţă.

Care este secretul acestor performanţe ? După cum declară celebrul antrenor Counsilman, pregătirea fizică pînă la limita rezistenţei, prin care se caută să se depăşească momentul critic al oboselii maxime, constituie cauza reuşitei. Deviza lui Counsilman este : *„Hurt, pain, agony"* (provoacă-ţi durere, istoveşte-te, suferă).

Evident, avem de-a face cu o deviză de tip spartan, care a stîrnit un val de critici, considerîndu-se că în acest fel se ajunge la epuizare. Dar, recunosc specialiştii, altfel nu se poate face performanţă.

La noi în ţară, în general, pentru învăţarea înotului se foloseşte următoarea formă : în timpul verii copiii se înscriu în centre speciale de învăţare a înotului, care funcţionează pe lîngă bazine sportive, ştranduri, lacuri şi rîuri. După circa 21 de zile copiii cei mai talentaţi sînt selecţionaţi de către antrenori şi îşi continuă procesul de instruire în cluburi şi şcoli sportive, care constituie unităţile organizatorice cărora le revine sarcina să realizeze pregătirea sportivilor copii şi juniori.

Pentru pregătirea copiilor şi juniorilor, F.R.N. şi Colegiul Central al antrenorilor au elaborat, în fiecare an, o linie orientativă bazată pe cele mai noi cuceriri metodice, dublate de experienţa anilor trecuţi.

Această linie orientativă diferenţiază conţinutul pregătirii la înot, în funcţie de categoria de vîrstă şi de valoare, stabilind totodată principalele obiective şi sarcini de pregătire, pe categorii de vîrstă.

Pentru a se putea realiza un progres în domeniul înotului, unităţile de bază, secţiile din cluburi şi şcoli sportive trebuie organizate cît mai bine. Antrenorii trebuie să lucreze cu grupe omogene (vîrstă, nivel de pregătire). Pentru ca munca să fie de calitate şi să prezinte un randament optim, grupele de sportivi vor cuprinde un număr de componenţi care să nu depăşească posibilităţile antrenorului. De asemenea, în sprijinul calităţii muncii, trebuie asigurată continuitatea pregătirii sportivilor cu acelaşi antrenor, fapt ce vizează şi aspectul stimulativ al muncii acestora.

Pentru aceasta, cluburile (cele care sînt bine organizate) iau contact în special cu grădinițele și, printr-o propagandă susținută în rîndul părinților, organizează inițierea copiilor între 4 și 6 ani. De acești copii se ocupă instructori calificați.

La vîrsta de 6 ani, acești copii urmează să fie constituiți în grupe, printr-o selecție primară făcută de antrenori după criteriile lor de apreciere. Numărul de copii de 6 ani repartizați unui antrenor va fi de 50—70 ; ei vor fi împărțiți apoi în subgrupe de 10—15, care vor lucra prin rotație, astfel încît fiecare subgrupă să aibă 3 antrenamente săptămînal (mai tîrziu patru), de cîte o oră. Pînă la vîrsta de 11 ani pot fi introduși în grupă copii noi (cu care nu s-au parcurs etapele precedente, dar care sînt talentați).

La vîrsta de 10—11 ani se face a doua selecție, mult mai riguroasă, în urma căreia un antrenor nu va opri mai mult de 30 de sportivi în grupa sa de pregătire.

La vîrsta de 15 ani se va face a treia selecție, cînd sînt opriți 10—15 sportivi, cei mai buni, cu care antrenorul va merge mai departe.

La vîrsta de 17 ani se procedează la o regrupare : antrenorul cu cei mai mulți sportivi de valoare îi adună și pe ceilalți din grupele de performanță și va răspunde de pregătirea lor. Ceilalți antrenori trec din nou la grupele de 7 ani.

Selecțiile corespund celor 4 etape de pregătire ale copiilor și juniorilor (tabelul 1) :

1. inițierea ;
2. etapa antrenamentului de bază ;
3. etapa antrenamentelor de pregătire pentru performanță ;
4. etapa antrenamentelor pentru performanțe înalte.

În afara selecției primare, lăsate, după cum am arătat mai sus, la latitudinea antrenorilor, celelalte trebuie făcute după criterii obiective, bazate pe teste, care să țină seama, pe lîngă performanțe, de o serie de factori, cum ar fi înălțimea, greutatea, frînarea, plutirea și alte date ale dezvoltării morfo-funcționale : lățimea palmei, gradul de maturizare, un factor ereditar (înălțimea părinților), raportul dintre talie și greutate (tip longilin) etc.

Din punct de vedere al profilului efortului, înotul sportiv face parte din sporturile de rezistență.

Capacitatea de rezistență a organismului, în special a rezistenței în regim de viteză, reprezintă un factor determinant al performanței.

Antrenamentele în sporturile de rezistență produc în organismul uman modificări fiziologice, care pot fi urmărite în parte în laborator și chiar pe teren. Aceste modificări, îndeosebi ale aparatelor circulator și respirator, au fost cercetate mai mult în antrenamentul înotătorilor adulți. Ele nu se cunosc suficient de bine în cazul organismului copiilor și juniorilor, cărora li se aplică antrenamente sistematice și intensive.

Problema aceasta, mai cu seamă în înotul sportiv, este de mare importanță datorită deplasării continue a începutului antrenamentului spre anii fragezi ai copilăriei și faptului că performanțele mondiale, chiar cele pe distanțe lungi, au fost înregistrate, în numeroase cazuri, și de sportivi foarte tineri. Trebuie recunoscut că la baza acestor performanțe stau fenomene fiziologice foarte interesante ce trebuie neapărat explorate.

Scopul antrenamentului cu copiii și juniorii trebuie să fie, atît pentru antrenori, cît și pentru medicul sportiv, nu numai acela de a menține sănătatea sportivului în creștere, ci și de a stimula dezvoltarea și adaptarea organismului la necesitățile performanței maxime posibile. De aceea, antrenorul trebuie să țină seama de o serie de particularități de vîrstă ale copiilor. Între ele, rolul primordial îl au :

— Capacitatea organismului copiilor de a suporta un volum mare de eforturi, însă de durată scurtă, intercalate cu pauze de odihnă suficiente ;

— Refacerea rapidă a energiei cheltuite ;

— Caracterul labil al sistemului nervos, care impune evitarea activităților monotone, ce determină lipsa de interes și plictiseala copiilor etc.

Urmînd cu strictețe deviza : „procesul de antrenament să nu dăuneze sănătății copilului", antrenorii nu trebuie să înțeleagă prin aceasta cruțarea nemotivată a sportivilor, concretizată prin antrenamente lipsite de eficacitate.

De aceea, este recomandabil ca după fiecare etapă de pregătire să se tragă concluzii privind starea de antrenament, dezvoltarea subiecților (înălțime, greutate), gradul de adaptare la efort, influența etapei precedente asupra stării funcționale a sportivului, orientarea pregătirii pentru etapa următoare.

Pregătirea de perspectivă

După antrenamentele sub formă de jocuri (7—8 ani) urmează antrenamentele ce pun baza rezistenței generale. Pentru formarea și întărirea elementelor tehnice, se folosesc exerciții de înot alternative, în care copiii trebuie să efectueze în viteză, pe distanțe scurte, diferite elemente componente ale procedeelor tehnice.

În cazul în care tehnica s-a stabilizat, ei trebuie să parcurgă de 1—2 ori pe săptămînă distanțe de 800—1 000 m. Cu această ocazie trebuie să se insiste asupra perfecționării respirației și a mișcărilor de înot (să devină cît mai economic). Procedeul delfin trebuie introdus în antrenamente cît mai curînd posibil.

Pînă la 13 ani, pregătirea multilaterală va sta la baza antrenamentelor. Etapei de pregătire multilaterală îi urmează cea specială, care îl duce pe junior la consacrare (tabel 1).

Tabel nr. 1

ETAPA	VÎRSTA	NUMĂR DE SPORTIVI LA UN ANTRENOR	SELECȚIA
1. Inițiere	4-6	100-200 copii conduși de instructori calificați	Selecția primară (6 ani)
2. Etapa antrenamentelor de bază	6-10	50-70 copii	Selecția a II-a (10-11 ani)
3. Etapa antrenamentelor de pregătire pentru performanță	10-15	20-30 sportivi	Selecția a III-a (15 ani)
4. Etapa antrenamentelor pentru înaltă performanță	15-17	10-15 sportivi	Regrupare (17 ani)

Pentru o mai bună dozare a eforturilor, este necesar să se stabilească numărul de metri înotați, repartizați pe unitate de timp astfel :

7— 8 ani	800—1 000 m/oră
9—10 ani	1 200—1 500 m/oră
11—12 ani	2 000—2 500 m/oră
13—14 ani	2 500—3 000 m/oră

Ponderea exercițiilor separate (picioare+brațe) reprezintă 35—40 la sută din distanța totală, din care peste 50 la sută trebuie rezervată lucrului brațelor. Restul (60—65 la sută) se acordă înotului global, în cele patru procedee.

La învățarea procedeelor de înot se va începe cu cele care presupun mișcări alternative. De aceea se recomandă craul, insistîndu-se în primul rînd asupra exercițiilor din poziția pe spate, apoi asupra celor din poziția pe piept. După aceea, se va trece la învățarea mișcărilor de delfin și bras.

Această succesiune a învățării procedeelor de înot prezintă anumite avantaje :

1. Influența tracțiunilor alternative a brațelor este mai mare decît a celor simultane asupra mobilității coloanei vertebrale și deci asupra ținutei corpului.

2. Pentru dezvoltarea coordonării, care ne interesează în mod deosebit la copii, mișcările alternative sînt mai eficace.

3. Prin repetarea exercițiilor de craul în cele două poziții, punem bazele învățării a două procedee, de unde mai este un singur pas pentru învățarea delfinului. Acesta are multe elemente comune cu procedeul craul care a fost bine însușit.

4. Peste 70 la sută din probele olimpice se învață în procedee de înot bazate pe mișcarea alternativă.

În anii de bază ai formării tinerilor înotători, trebuie să se pună un accent deosebit și pe pregătirea tehnică, ce constituie baza performanțelor viitoare. Ea trebuie să fie prezentă pe tot parcursul pregătirii, în mod constant. Criteriile de bază asupra cărora trebuie să se insiste în special, se pot rezuma la cîteva puncte :

1. poziția capului ;

2. poziția șoldurilor și a lucrului picioarelor ;

3. drumul parcurs de brațe în timpul tracțiunii și revenirii ;

4. inspirația scurtă dar profundă, fără a schimba poziția corpului în apă.

Pentru învățarea corectă a tehnicii de către sportivi, se cere din partea antrenorului multă răbdare și măiestrie pedagogică. Greșelile de tehnică pot fi mai tîrziu corectate, dar cu mare greutate. De aceea, este necesar ca procesul de învățare a copiilor să se desfășoare sub conducerea unor specialiști capabili.

Exercițiile de învățare și perfecționare a respirației se vor face în strînsă legătură cu mișcările separate (brațe, picioare) și cu mișcările înotului global. În fiecare etapă sau treaptă de învățare, elementele noi predate trebuie să fie însoțite de proiecții de film, demonstrații corecte, executate de performeri, care măresc puterea de înțelegere și participare a micilor înotători.

De asemenea, antrenorul trebuie să intre des sub apă și să se folosească de vizor (ochelari subacvatici), pentru a urmări mișcările elevilor. Se știe că stînd deasupra apei, din cauza refracției luminii, nu pot fi urmărite mișcările în apă în mod corespunzător.

Pregătirea în bazinul cu apă adîncă trebuie să înceapă în momentul cînd copiii sînt capabili să execute mișcările învățate pe o distanță de 10—15 m. Din acest moment, procesul de învățare și pregătire se desfășoară pe distanțe scurte (lățimea bazinului). Repetările pe distanțe scurte (10—15 m) sînt avantajoase din următoarele puncte de vedere :

1. mișcările de tracțiune se pot efectua și menține în mod corect ;

2. dificultățile de respirație, atît de frecvente la copii, sînt mult ușurate ;

3. viteza de înot rămîne constantă ;

4. permanentele repetări contribuie la fixarea tehnicii și dezvoltarea rezistenței ;

5. pauzele dintre repetări, deși scurte, sînt suficiente pentru odihna de după scurtele solicitări. Pauzele scurte pot fi combinate sau înlocuite cu porțiuni de înot relaxator. În acest fel, ne folosim de metoda antrenamentului alternativ, importantă pentru dezvoltarea rezistenței de bază. Cu ajutorul lor, copiii avansați pot fi introduși în distanțe de concurs, întrucît porțiunile de înot relaxat vor fi din ce în ce mai reduse, pînă cînd se va înota întreaga distanță în ritm susținut.

Accesibilitatea copiilor în parcurgerea diferitelor distanțe de concurs este strîns legată de o serie de factori, cum ar fi : vîrsta, anii de practicare a înotului și procedeul la care concurează.

Tabel nr. 2

ACCESIBILITATEA PROBELOR DE CONCURS ÎN PRIMII 6 ANI DE ANTRENAMENT

VÎRSTA	7-8 ani		9-10 ani		11-12 ani	
PROCEDEUL	CICLUL I		CICLUL AL II-LEA		CICLUL AL III-LEA	
	Primul an de antrenament	Al doilea an de antrenament	Primul an de antrenament	Al doilea an de antrenament	Primul an de antrenament	Al doilea an de antrenament
Spate	25 m	50 m	50 m	100 m	100 m	200 m
Craul	25 m	50 m	50 m	100 m	200 m	400 m
Delfin	-	25-50 m	50 m	100 m	100 m	200 m
Bras	-	25-50 m	50 m	100 m	100 m	200 m
Mixt	-	-	-	100 m	100 m	200 m

Astfel, etapa pregătirii de bază şi o parte a următoarei (7—12 ani). poate fi împărţită în trei cicluri de pregătire bianuală, avînd ca rezultat obţinerea accesibilităţii participării în concursuri la probe mai dificile şi posibilitatea ca, în final, să se realizeze performanţele planificate (tabelul 2).

În primul ciclu (7—8 ani) se pune accent pe pregătirea şi şlefuirea tehnicii înotătorilor, avînd în centrul atenţiei distanţa de 50 m ; în al doilea ciclu (9—10 ani) distanţa de 100 m, urmărindu-se să se însuşească către sfîrşitul lui şi tehnica de parcurgere a probelor mixte ; în ciclul al treilea (11—12 ani), se pregătesc distanţele de 200 m, iar la craul se ajunge la 400 m.

Această gradare sistematică corespunde modului în care au fost elaborate programele competiţionale pe grupe de vîrstă de către F.R.N.

În tabelul 3, ilustrăm evoluţia participărilor în probe, pe diferite distanţe, în timpul celor trei cicluri ale primilor 6 ani de pregătire, în care se urmăreşte, de asemenea, gradarea efortului în cadrul periodizării anuale.

În etapa pregătirii de bază trebuie să se stabilească obiective de performanţă pentru cele patru procedee de înot sportiv, avînd în vedere gradul mediu de accesibilitate.

Dacă un sportiv însă dovedeşte înclinaţii deosebite pentru un anumit procedeu de înot, este recomandat să i se planifice obiective de performanţă individuale.

Pentru copiii de grupa D şi C (deosebirile dintre băieţi şi fete sînt imperceptibile) se poate alcătui un plan de perspectivă pe patru ani, avînd ca îndreptar tabelul 4.

După cum am arătat mai înainte, în pregătirea copiilor şi juniorilor trebuie să avem multă răbdare, să lucrăm cu mare atenţie şi grijă, ţinînd seama de o serie de principii, care să nu ducă la un exces de prudenţă, concretizat prin antrenamente fără eficienţă. Dimpotrivă, antrenamentele, şi aceasta de la început, trebuie să aibă cerinţe ridicate, aplicate în mod consecvent, pentru a obişnui copiii să lucreze relativ intens.

Creşterea încărcăturii antrenamentelor cere o mai bună colaborare cu medicul sportiv. Faptul că îndeosebi efectele tardive sînt insuficient cunoscute, implică sprijinul medicului sportiv, pentru a putea adapta şi dirija procesul de instruire în funcţie de reactivitatea globală a organismului înotătorilor copii şi juniori.

Pe lîngă concluziile celor două controale generale anuale, la care sînt supuşi sportivii, medicii pot da indicaţii valoroase antrenorilor în privinţa continuităţii antrenamentelor, a cazurilor de suprasolicitare etc.

Tabel nr. 3

REPARTIZAREA PARTICIPANȚILOR ÎN CONCURSURI ȘI EVOLUȚIA DISTANȚELOR ÎN TIMPUL CELOR TREI CICLURI BIANUALE DIN PRIMII 6 ANI DE ANTRENAMENT

PERIOADA (ÎN BICICLU ANUAL)	CICLUL I 30 STARTURI			CICLUL AL II-LEA 40 STARTURI			CICLUL AL III-LEA 50 STARTURI		
	Conc. individ.	Conc. ștafetă	Distanța	Conc. individ.	Conc. ștafetă	Distanța	Conc. individ.	Conc. ștafetă	Distanța
Pregătit.	6	4	25	8	4	25	10	3	25/50
Compet.	4	2	25	6	2	25/50	10	3	50
Tranziție	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Pregătit.	4	2	25	8	3	25/50	8	3	50/100
Compet.	6	2	25/50	8	1	50/100	12	1	50/200 400
Tranziție	—	—	—	—	—	—	—	—	—
TOTAL PARTICIPĂRI	30 CONC./AN			40 CONC./AN			50 CONC./AN		

Tabel nr. 4

OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ ÎN PRIMII ANI AI PREGĂTIRII SPORTIVE (GRUPE DE VÎRSTĂ D, C, B)

PERIOADA	DISTANȚA	PROCEDEUL			
		CRAUL	SPATE	DELFIN	BRAS
La începutul grupei D (7-8 ani)	25 m	0:27,0	0:25,5	—	—
	50 m	—	1:02,5	—	—
	100 m	—	—	—	—
Trecere de la grupa D la grupa C (8-9 ani)	25 m	0:23,5	0:23,5	0:20,0	0:28,0
	50 m	0:54,0	0:56,0	—	1:60,0
	100 m	—	—	—	—
Grupa C (9-10 ani)	25 m	—	—	0:24,0	—
	50 m	0:44,0	0,48,0	0:54,0	0:54,0
	100 m	1:38,0	1,46,0	—	1:54,0
Trecere de la grupa C la grupa B (10-11 ani)	25 m	—	—	—	—
	50 m	0:37,0	0;42,0	0:45,0	0:48,0
	100 m	1:24,0	1:32,0	1:42,0	1:42,0

De asemenea, sportivii trebuie învățați să se cîntărească zilnic și să-și interpreteze valorile pulsului din poziția culcat (odihnă totală).

Dacă crește valoarea pulsului, iar greutatea pierdută la antrenamente nu se reface de pe o zi pe alta, se procedează la ușurarea sau chiar schimbarea programului de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1 LEWIN și colab : Schwimmsport — Grundausbildung — Grundlagetraining, Sportverlag, Berlin, 1965.

2. NABATNIKOVA M. : Organizarea înotului pentru copii în S.U.A., Sport za rubejom, nr. 14, 1964.

3. VLĂDUȚĂ C. : Analiza conținutului și metodicii procesului de pregătire a copiilor înotători din grupa experimentală a C. S. Dinamo București, lucrare prezentată la Consfătuirea metodică a antrenorilor, C. S. Dinamo, București, 1966.

C. VLĂDUȚĂ : Contribution à la préparation des enfants et des juniors dans la nage sportive

Présentant tout d'abord une synthèse des différentes conceptions méthodiques concernant l'entraînement de nage des enfants et des juniors, l'auteur insiste beaucoup sur certains principes et méthodes avec une grande applicabilité à ces âges.

L'expérience propre, ainsi que l'étude des différentes modalités d'entraînement, parues dans la littérature de spécialité, ont permis à l'auteur de fondamenter une conception d'entraînement, ayant comme essence le travail intensif avec les enfants, sans ignorer en même temps l'harmonisation du processus d'enseignement à leur activité scolaire. Partant de ce desiderata l'auteur s'est forgé un système méthodique original, où, tant l'apprentissage de la technique des procédés de nage sportive, que l'acquisition des qualités physiques nécéssaires à la performance, sont parcourus par étapes — d'âge et de maîtrise sportive — rigoureusement établies selon des paramètres objectifs.

Un rôle particulièrement important est accordé également aux formes d'organisation du processus d'instruction et de séléction, considérées par l'auteur comme éléments conditionnels de l'obtention des performances élevées.

C. VLĂDUȚĂ : Contributions to Children's and Junior's Training in Swimming

First of all the author makes a synthesis of the different methodical conceptions regarding the children's and junior's training in swimming, with emphasis on the principles and methods more accesyible to that age.

Relying on his own experience and on the study of different training methods in the specialist literature, the author has set forth new methods of training aiming at an intensive work with children, bearing also in mind their schooling duties. The author built up an original methodical system in which the acquiring of the techniques of swimming, of the physical qualities, are established on stages of age and sporting mastery, rigorously established according to objective parameters.

A particular role is to be played by the organizational forms of the process of training and selection, considered by the anothor conditional elements for high performances.

PREMIUL II
LA CONCURSUL REVISTEI

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. GHEORGHE BRATU
Liceul „Dragoș Vodă"
Cîmpulung-Moldovenesc

PREOCUPĂRI ŞI REZULTATE PRIVIND ORGANIZAREA ACŢIUNILOR SPORTIVE EXTRAŞCOLARE

În etapa actuală, un număr însemnat de oameni de știință sînt preocupați tot mai mult de combaterea efectelor negative la care este supus organismul uman, consecință a intelectualizării muncii în tot mai multe sectoare de activitate. Literatura de specialitate medicală evidențiază, cu multă convingere, rolul compensator al exercițiului fizic, ca mijloc principal de luptă împotriva sedentarismului și de suplinire a tuturor consecințelor negative ce se răsfrîng asupra organismului. Gîndindu-ne la viitorul apropiat, viitor al înaltei intelectualizări a procesului de producție, prin continua mecanizare și automatizare, sigur că trebuie să ne gîndim și la om, cel ce creează și conduce uneltele de muncă.

Omul este condamnat la inactivitate fizică. Pentru moment s-a bucurat de aceasta, dar, ulterior, și-a dat seama că greșește și că se autodepășește. Astfel, s-a născut grija și pentru el, îndeosebi pentru tînăra generație, pentru a fi pregătită din punct de vedere fizic, prin intermediul educației fizice și sportului, asigurîndu-i-se un înalt grad al stării de sănătate.

OBIECTIVELE LUCRĂRII

Dînd curs sarcinii ce revine în acest sens educației fizice școlare, prin intermediul activității ce se desfășoară în ora de clasă și în afara ei, ne-am preocupat să găsim și în același timp să aplicăm o serie de forme privind modul de organizare și desfășurare a acestor activități, care să contribuie la întărirea sănătății și la folosirea plăcută a timpului liber de către elevi. Totodată, dorim să dăm un răspuns referitor la eficiența constatată, prin folosirea formelor respective, rezolvarea problemei legate de baza materială, care este conținutul formelor utilizate, probleme ale metodicii organizării și desfășurării, probleme legate de planificare.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1971, pag. 22

Planul personal utilizat pentru expunerea temei

Nr. crt.	Conținutul problemelor	Perioada	Cu cine am colaborat
1 2	Studiul bibliografiei și conspectarea materialului legat de temă. Extragerea materialelor și datelor necesare tratării temelor din documentele școlare și personale.	Permanent Iulie-septembrie 1970	— Colectivul de catedră din oraș — Direcțiunea Liceului „Dragoș Vodă" și a Școlii generale nr. 4 — Cabinetul medical școlar.
3 4	Analiza acțiunilor organizate și conduse personal în perioada anilor 1957—1970. Redactarea lucrării cu prelucrarea datelor.	Octombrie-noiembrie 1970 Decembrie 1970	
5. 6. 7. 8. 9. 10.	Efectele acțiunilor organizate asupra întăririi sănătății și creșterea randamentului la învățătură. Enunțarea, pe scurt, a conținutului și acțiunilor organizate. Prezentarea sumară a modului în care a fost rezolvată asigurarea bazei materiale necesare. Realizarea legăturii dintre activitatea desfășurată la orele de clasă (educație fizică) și activitatea în afară de clasă (de masă). Relația sport de masă, la nivelul clasei-detașamentului, unității și sportul de performanță, la nivelul secției asociației sportive școlare sau în alte asociații. Concluzii și propuneri, materialul bibliografic folosit.		

METODA DE LUCRU

a) Experimentul s-a efectuat în perioadele :

— 1958—1962 la Liceul „Dragoș Vodă" din Cîmpulung-Moldovenesc, clasele VIII-XI ;

— 1964—1970 la Școala generală nr. 4 din Cîmpulung-Moldovenesc.

b) Observația, convorbirile, studiul bibliografiei, consultarea registrelor medicale școlare ; studiul observațiilor consemnate în caietele personale (perioada anilor 1955—1970) ; studiul documentelor din perioada anilor 1964—1970 pe baza cărora se alcătuiește monografia sportivă a Școlii generale nr. 4, îmbinate cu prelucrarea rezultatelor în ședința comisiei metodice.

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTELOR, CONȚINUTUL, REZULTATELE, INTERPRETAREA

A. *Pentru stimularea activității sportive în rîndul elevilor claselor a VIII-a (120 de elevi), la 1 octombrie 1958 am inițiat competiția cu caracter de masă, „Ștafeta științei", între cele trei clase paralele, la atletism (6 probe pentru băieți și fete), volei și handbal (băieți și fete), cu doi concurenți la probele atletice (un elev avea drept de participare la două sporturi, în cinci jumătăți de zile), pe parcursul unei luni, cu etapă de toamnă și de primăvară. S-a acordat o cupă, transmisibilă, „Ștefata științei". La absolvire, în primăvara anului 1962, cupa a fost predată clasei a VIII-a B care purta aceeași inițială a clasei cîștigătoare a ultimei ediții, respectiv clasa a XI-a B.*

Din tabelul 1 se observă caracterul antrenant al întrecerii : de la 54 de participanți la prima ediție (primul concurs), la 115 la ultima ediție,

adică tot efectivul claselor, datorită numărului sporit de participanți la probele atletice și limitarea la un singur sport. Scutiții medical au scăzut de la 6 la 1, ca și influența acestei situații asupra elevilor școlii, unde la începutul competiției s-au înregistrat 25 de elevi scutiți medical, număr care s-a redus la 8 după 4 ani. Totodată, situația la învățătură s-a îmbunătățit, consecință și a unor condiții impuse de regulamentul competiției.

Tabelul 1

ANUL	ETAPA	NUMĂRUL DE PARTICIPANȚI	SCUTIȚI MEDICAL		CORIJENȚI	REPETENȚI
			AI CLASELOR	AI ȘCOLII		
1958	Toamna	54	6	25	–	–
1959	Primăvara	70	2	20	12	3
1959	Toamna	86	1	19	–	–
1960	Primăvara	98	1	18	8	1
1960	Toamna	102	1	14	–	–
1961	Primăvara	103	1	12	–	–
1961	Toamna	108	1	10	–	–
1962	Primăvara	115	1	8	–	–

B. Preocupați de ideea desfășurării plăcute și utile a timpului liber al elevilor, îndeosebi duminica, în scopul întăririi sănătății elevilor, am organizat lunar, în colaborare cu organizația U.T.C. și Asociația sportivă școlară, în perioada de toamnă și primăvară (1959—1961), acțiuni colective de odihnă la o distanță de peste 4 km față de școală, pe plaiurile din împrejurimile muntoase ce străjuiesc orașul.

Conținutul acțiunilor

— mers pe jos 8—12 km — 120 min.;
— jocuri de mișcare cu și fără minge — 15 min.;
— jocuri sportive între grupe în cadrul claselor (volei, fotbal) — 120 min.;
— program artistic între clase (cor, recitări, soliști, dansuri) — 60 min.;
— informări politice — 15 min.;
— concursuri „Cine știe cîștigă" cu teme din obiectele zilei de luni, concurenții fiind desemnați prin tragere la sorți — 30 min.;
— jocuri turistice — 60 min.;
— program liber (pentru masă etc.) — 60 min.

Timpul mediu a fost de 7—9 ore.

Analiza datelor din tabelul 2 arată în ce măsură acțiunile organizate au reușit să atragă elevii, numărul absenților scăzînd de la 116 în septembrie 1959, la 27 în iunie 1961, demne de reținut fiind și datele referitoare la scăderea numărului de elevi scutiți medical, ca și atragerea acestora la acțiunile organizate; de la 2 prezenți din 20, la 11 din 13 rămași.

Deoarece în etapa respectivă, în organizarea primelor acțiuni, am remarcat opoziția unor cadre didactice ce anticipau o înrăutățire a situației la învățătură pentru ziua de luni, împreună cu organizația U.T.C. am solicitat conducerii școlii să aprobe efectuarea unor sondaje. Astfel, s-a dispus examinarea elevilor care au absentat în mod deosebit, iar rezultatele au fost net favorabile participanților ca și organizatorilor. Discuțiile purtate în consiliul profesoral s-au concretizat în efectuarea unui sondaj în masă, prin lucrări scrise (extemporale) la toate obiectele teoretice din ziua de luni.

Rezultatele obținute au înlăturat orice afirmație care susținea că elevii lăsați „liberi" duminica nu se pot pregăti bine, iar acțiunile sportive organizate le sînt dăunătoare (tabelul 3).

Tabelul 2

EVOLUȚIA FRECVENȚEI ELEVILOR LA ACȚIUNILE ORGANIZATE

PERIOADA	EFECTIVUL DE CONTROL		FRECVENȚA			
			SĂNĂTOȘI		SCUTIȚI MEDICAL	
	SĂNĂTOȘI	SCUTIȚI MEDICAL	PREZENȚI	ABSENȚI	PREZENȚI	ABSENȚI
Septembrie 1959	411	20	313	98	2	18
Octombrie 1959	411	20	355	56	10	10
Mai 1960	412	19	367	45	11	8
Iunie 1960	412	19	376	36	17	2
Septembrie 1960	405	15	347	68	5	10
Octombrie 1960	405	15	366	49	7	8
Mai 1961	408	13	371	37	8	5
Iunie 1961	408	13	383	25	11	2

Tabelul 3

REZULTATELE LA ÎNVĂȚĂTURĂ ÎN ZIUA DE LUNI, DUPĂ ORGANIZAREA ZILEI DE ODIHNĂ COLECTIVĂ (SONDAJE)

DATA	NOTE SUB 5		NOTE PESTE 5	
	PARTICIPANȚI	ABSENȚI	PARTICIPANȚI	ABSENȚI
Septembrie 1959	36	68	134	15
Octombrie 1959	14	56	167	16
Mai 1960	71	62	1401	150
Iunie 1960	78	51	1494	101

Analizele efectuate la nivelul organizației de tineret și consiliului profesoral au remarcat contribuția acțiunii organizate pentru educarea elevilor, cunoașterea comportamentului lor, întărirea sănătății, petrecerea plăcută și utilă a timpului liber de duminică, precum și la sprijinirea procesului instructiv. Astfel de acțiuni au mai continuat să se organizeze încă 2 ani.

C. În vederea antrenării tuturor pionierilor și școlarilor în activitatea sportivă de masă, în perioada 1964—1970 am organizat diferite acțiuni, care după experimentare și verificare și-au justificat menținerea și generalizarea. În cele ce urmează prezentăm aceste concluzii.

1. Pentru jocurile sportive de fotbal și handbal (băieți și fete) s-a stabilizat împărțirea efectivului detașamentului (clasei) în 3—4 echipe, egale ca număr și pregătire sportivă care, întrecîndu-se între ele, au desemnat un cîștigător, iar acesta a participat la întrecerea cu celelalte detașamente din clasele paralele și nu cu o selecționată de clasă. Competiția s-a desfășurat în perioada de toamnă și primăvară.

Din prelucrarea datelor consemnate în tabelul 4, reiese posibilitatea sporită de a antrena efectivul complet al detașamentului, iar numărul echi-

Tabelul 4

FORMA DE ORGANIZARE	EFECTIVUL CONTROL		PARTICIPANȚI			
			INDIVIDUAL		ECHIPE	
	CLASE	ELEVI	BĂIEȚI	FETE	BĂIEȚI	FETE
Selecționată de clasă (între anii 1964-1967)	12	471	132	84	24	12
Împărțirea colectivului clasei în mai multe echipe (între anii 1968-1970)	13	510	265	241	43	43

pelor a fost aproape dublu la băieți și aproape triplu la fete. În aceste condiții, s-a asigurat, pe perioada octombrie-noiembrie și aprilie-iunie, antrenarea continuă a elevilor școlii în competiții sportive la nivelul claselor și școlii care, completate cu acțiunile de drumeție și excursii în cadrul detașamentelor și unității, și-au adus o contribuție sporită la îmbunătățirea indicelui stării de sănătate. Acest sistem, care a cuprins întregul efectiv al clasei-detașamentului, a eliminat separarea elevilor „buni la sport" de cei mai puțin buni, a contribuit la creșterea răspunderii personale în cadrul colectivului, a sporit încrederea în forțele proprii a fiecărui component, cei „slabi" s-au văzut și ei în postura de reprezentanți ai colectivului clasei lor, care pînă atunci erau apți doar pentru galerie sau nici pentru aceasta. Elevii scutiți medical au dispărut aproape complet — mai sînt doar 4 din cei 702 elevi ai școlii, în comparație cu 22 din 720 de elevi la Școala generală nr. 3 și 42 din 520 de elevi la Liceul „Dragoș Vodă".

2. Pentru realizarea unei legături între activitatea desfășurată în orele de educație fizică și activitatea din afara clasei, pentru asigurarea unei continuități în pregătire la sporturile de iarnă, am efectuat un experiment privind predarea schiului în lecția de educație fizică la clasele I-IV. Paralel cu schiul a existat preocuparea și pentru dezvoltarea patinajului, hocheiului. Astfel, începînd cu sezonul 1969—1970 am amenajat patinoarul natural din curtea școlii (suprafață 50/25 m), iar pentru 1971/72 se va monta și mantinela, care a fost construită în atelierul școlii.

Existența patinoarului a favorizat desfășurarea lecțiilor de educație fizică la clasele I-IV, îndeosebi pe patine, precum și organizarea de concursuri de patinaj viteză, patinaj artistic și hochei.

Campionatul de hochei pe grupe de clase — III-IV, V-VI, VII-VIII-IX— a antrenat în primul an 10 echipe, la nivelul claselor și 6 reprezentative de clase, iar în al doilea an — 22 de echipe la nivelul claselor și 11 la nivelul școlii.

Totodată, jumătate dintre elevi — 197 din clasele V-IX (efectiv de control 315) — au patine proprii și prin măsurile ce le preconizăm, în sezonul următor aproape toți elevii claselor II-X vor avea patine proprii, creînd premisele desfășurării lecțiilor de educație fizică pe patine și ale organizării unor acțiuni de masă pe patinoar.

Aceasta va reprezenta o rezolvare favorabilă a educației fizice, ținînd seama de faptul că școala noastră nu are o sală de educație fizică, în măsură să asigure condiții corespunzătoare de desfășurare a activității pe timp nefavorabil și îndeosebi iarna.

3. În vederea folosirii în mod plăcut și util a timpului de duminică, ca și pentru susținerea acțiunii de propagandă sportivă la nivelul unității, se organizează anual serbări sportive cu participarea tuturor elevilor școlii și în cooperare cu celelalte școli din oraș.

Dintre cele mai reușite acțiuni, ca organizare și desfășurare, menționăm :

— „Festivalul sportului școlar", octombrie 1968 ;

— „Veniți cu noi pe stadion", iunie 1970.

Prima acțiune organizată în colaborare cu școlile din localitate, la care au participat 2 500 de elevi, a cuprins un ansamblu de gimnastică cu 400

de elevi, jocuri distractive și ștafete, alergare cu oul în lingură, fuga în saci, handbal în saci, transportul cu roaba, diferite alergări, aeromodelism, jocuri sportive, montajul „Recreația mare" (10 minute), timp în care s-au executat, concomitent, pe toată suprafața stadionului, următoarele :

— *8 grupe de cîte 30 de elevi — clasele a XI-a — a XII-a — au executat tracțiuni la frînghie ;*
— *4 cercuri de elevi — clasele I — a IV-a — au executat dansurile populare „Alunelul", „Ciobănașul" și „Hora Unirii" ;*
— *8 grupe de cîte 10 elevi au executat sărituri la capră și ladă ;*
— *4 cercuri de cîte 10 eleve jucau volei ;*
— *50 de elevi alergau cu cercul de gimnastică pe pista de atletism ;*
— *2 echipe de copii jucau fotbal — 7×7 ;*
— *2 echipe de fete jucau handbal ;*
— *10 clase cu cîte 30 de elevi imitau mișcarea de vîsle-canotaj (clasele a IV — a VI-a) ;*
— *4 grupe de cîte 30 de elevi au executat jocul „Mingea prin tunel".*

De reținut că toate aceste întreceri au fost pregătite pe o perioadă îndelungată, în timpul recreațiilor școlare și îndeosebi în „recreația mare", fapt ce a dat acestora un caracter organizat, de odihnă activă, de atragere a elevilor în practicarea organizată a exercițiilor fizice, sub diferite forme, contribuind totodată la îmbunătățirea disciplinei școlare.

4. Realizarea, în mare parte, a acțiunilor enumerate a fost condiționată și de asigurarea bazei materiale. Astfel, prin contribuția tuturor pionierilor și școlarilor, sub îndrumarea cadrelor didactice ale școlii, s-a amenajat un micro-complex sportiv școlar (aflat în curs de finisare), pe care își pot desfășura activitatea, concomitent, 6 clase. Această bază sportivă este electrificată, are și mantinelă pentru hochei, o groapă pentru sărituri, pistă pentru alergări — 60 m, portic pentru gimnastică, terenuri pentru handbal, volei și baschet. Valoarea muncii prestate pentru amenajarea bazei sportive depășește suma de 100 000 lei și o dată terminată, lucrarea va permite desfășurarea activității orelor de educație fizică și activitatea sportivă de masă la un nivel corespunzător pentru gimnastică, atletism, jocuri sportive. Totodată, prin posibilități locale — valorificate resursele proprii — au fost procurate materiale și inventar sportiv în valoare de peste 5 000 de lei, de care beneficiază toți elevii.

5. Pentru desfășurarea în bune condiții a acțiunilor enumerate, de fiecare dată a fost atras un colectiv de cadre didactice, activ de pionieri și U.T.C., care au îndeplinit sarcini privind pregătirea acțiunilor, participarea efectivă la desfășurarea lor. Acest ajutor a fost de un real folos.

Totdeauna a stat în atenția noastră pregătirea ajutoarelor. Astfel, la nivelul claselor și al școlii s-a creat un corp de arbitri, care își aduce o contribuție însemnată în desfășurarea acțiunilor sportive.

CONCLUZII

— Experimentele efectuate au întărit afirmația că exercițiul fizic, efectuat sub diferite forme, contribuie la întărirea sănătății tineretului.

— Organizarea acțiunilor de odihnă activă și colectivă în afara orașului sporește rolul educativ al exercițiului fizic, contribuie la antrenarea fizică a elevilor, este o activitate cu un conținut complex dar accesibil, ce își poate face simțit aportul la educarea morală, estetică și fizică.

— Organizarea competițiilor sportive de masă cu echipe egalizate ca valoare, la nivelul claselor, constituie mijlocul principal de atragere a elevilor către activitatea sportivă competițională, sporind încrederea în forțele proprii, unește colectivul claselor, înlătură manifestările de individualism și de desconsiderare a colegilor mai „slabi".

— Organizarea întrecerilor între echipele cîștigătoare pe clasă, și nu între reprezentative de clasă, a sporit interesul întregului colectiv, a înlăturat posibilitatea de cîștig a unei singure clase care se bucura de aportul a 3—5 elevi foarte buni.

— Organizarea, în sistemul enunțat, a jocurilor sportive a permis descoperirea unor elevi talentați, care au fost selecționați în secțiile sportive ale școlii.

— Organizarea festivalurilor sportive, cu întreaga masă de elevi ai școlii, a sporit interesul fiecărui elev, a trezit în ei ideea de părtași ai marelui spectacol, simțindu-se un propagator al exercițiului fizic, dorința de a se prezenta cît mai bine în fața publicului, a trezit conștiința pentru o pregătire cît mai bună.

— Acțiunile organizate — experimentate — ca și alte forme își găsesc locul și la nivelul unităților de pionieri, dezvoltă capacitatea de autoconducere, răspunde sarcinilor ce revin educației fizice și sportului pentru întărirea sănătății și dezvoltării fizice a tineretului în scopul creșterii randamentului în școală și, mai tîrziu, în producție.

— Consecința acestora este faptul că secțiile sportive ale școlii au fost în permanență alimentate cu elevi ce s-au remarcat, care prin munca desfășurată și pregătirea de specialitate au reprezentat cu cinste școala în competițiile cu caracter local și republican. De exemplu :

— echipa de tetratlon — atletism — campioană pe județ timp de trei ani ;

— echipa de handbal fete — de două ori locul al II-lea pe județ ;

— echipa de handbal băieți — o dată locul al III-lea pe județ ;

— echipa de gimnastică băieți — o dată locul al II-lea pe județ și de două ori locul al III-lea pe județ ;

— echipa de gimnastică fete — o dată locul al II-lea și altădată locul al III-lea pe județ ;

— echipa de fotbal copii — o dată locul al III-lea pe județ ;

— la atletism și schi — locuri fruntașe pe județ, iar un număr mare de copii fac parte din secțiile sportive ale școlilor sportive din localitate și din secția de performanță la atletism.

PROPUNERI

— Cuprinderea în programa de învățămînt a unui capitol „Activitatea în afară de clasă", în care să fie nominalizate acțiunile ce se vor organiza cu elevii, începînd de la clasele mici în timpul anului școlar, precum și în perioada vacanțelor.

— Pentru ca activitatea de educație fizică să se desfășoare cît mai mult în aer liber, să fie stimulată și generalizată experiența unor școli privind învățarea înotului, schiului, patinajului în cadrul lecțiilor de educație fizică ; în acest sens, programa de învățămînt trebuie să fie adaptată.

— În vederea sporirii eficienței propagandei sportive, cinematografia, televiziunea să fie prezente la organizarea unor acțiuni a căror prezentare să aducă o impulsionare a activității sportive școlare.

— Prin intermediul organizației de pionieri, pentru sezonul de iarnă 1971/1972 să fie organizată acțiunea cu denumirea „ICAR", sezonul în care cît mai mulți copii să învețe patinajul, iar în sezonul de vară să se pregătească și apoi să se amenajeze cît mai multe patinoare naturale.

BIBLIOGRAFIE

BARANI S., ISTRATE I. : Activitatea sportivă extrașcolară a elevilor, Ed. U.C.F.S., București, 1964.

BRATU GH. : Schiul în lecția de educație fizică, rev. „Educație fizică și sport", nr. 3, București, 1970.

FLAMAROPOL M. : Hochei pe gheață, Ed. U.C.F.S., București, 1962.

MÎTRA GH. : Cum organizăm o competiție sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1966.

MUJÍCÍCOV N., BRANGA D., MUJÍCÍCOV CLAUDIA : Jocuri pentru copii și tineret, Ed. tineretului, C.F.S., București, 1956.

SUPEK OLGA : Sportul în școală — traducere, Ed. de stat didactică și pedagogică, București, 1961.

* * * :Activități sportive și turistice pionierești, C.N.O.P., București, 1970.

* * * :Acțiunile turistice și sportive de masă cu caracter republican, C.N.O.P., București, 1970.

* * * : Ghid sportiv pionieresc, C.N.O.P., Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

BRATU GH. : Préoccupations et résultats concernant l'organisation des actions sportives extra-scolaires des élèves

Dans le cadre des préoccupations pour l'organisation efficace de l'éducation physique pendant les heures de spécialité et en dehors de celles-ci, l'auteur présente une expérience effectuée pendant 12 ans au Lycée „Dragoș Vodă" et à l'Ecole Générale nr. 4 de Cîmpulung Moldovenesc.

L'expérience, fondée sur l'emploi judicieux du temps libre, a compris des actions sportives-récréatives. Parmi celles-ci, nous remarquons : marche (8—12 km.), jeux de mouvement avec et sans ballon, jeux sportifs entre différents groupes d'élèves, activités touristiques, programmes artistiques, concours ayant de différents thèmes etc.

Les données fournisées par l'expérience présentée, attestent les multiples possibilités de ces actions pour entraîner la masse des élèves et des pionniers dans la pratique de l'exercice physique, sous ses différentes formes.

BRATU GH. : Concerns and Results Achieved in the Organization of Extra School Sporting Activities for Schoolchildren

The author describes an experiment made 12 years in the Dragoș Vodă Lyceum and No 4 General Education School in Cîmpulung Moldovenesc within the framework of a more efficient organization of the physical education classes and extra school sporting activities.

The experiment envisaged a most useful utilization of spare time : walking, exercises with and without ball, games between teams of schoolchildren, trips, competitions, etc.

The data provided by the experiment testify to the multiple possibilities of such ventures for attracting schoolchildren and pioneers to practise sports and exercises in any possible forms.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ DE DIMINEAȚĂ PENTRU FETE DE 15—18 ANI (IV)

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul pedagogic — București
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

COMPLEXUL I

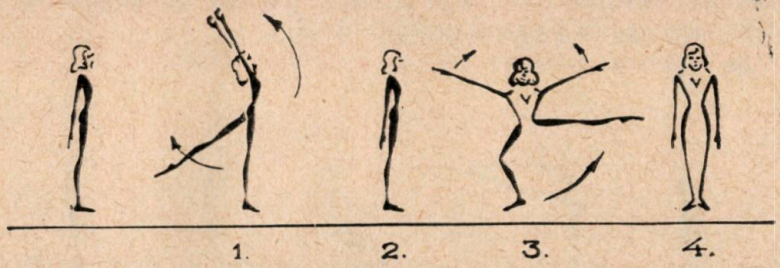
I. Stînd ; patru pași mers pe vîrfurile picioarelor, cu ridicarea brațelor întinse diagonal-sus — inspirație (1—4), patru pași mers normal, cu încrucișarea brațelor înainte-jos și aplecarea capului în față — expirație (5—8) ; se execută de 4 ori, apoi se trece la alergare ușoară, cu aceleași mișcări de brațe, cap și respirație, repetîndu-se tot de 4 ori.

II. Stînd ; ridicarea brațelor întinse prin înainte-sus, cu strîngerea pumnilor, arcuire înapoi (privirea la mîini) și, simultan, balansarea piciorului stîng întins înapoi (1), revenire (2), îndoirea ușoară a piciorului drept (semigenuflexie), întinderea celuilalt late-

Educație fizică și sport, nr. 7, 1971, pag. 30

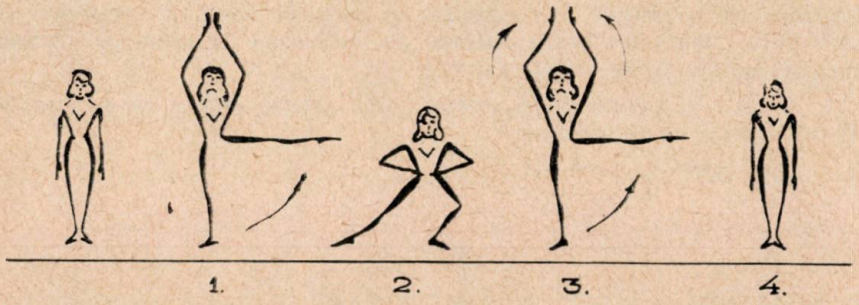
ral-stînga, cu ridicarea brațelor întinse lateral și arcuirea lor înapoi (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



III. Stînd ; balansarea piciorului stîng lateral-sus, cu ridicarea brațelor întinse — prin lateral — deasupra capului, alăturînd dosul palmelor (privirea la mîini) (1), trecere în fandat pe piciorul stîng, ducerea mîinilor pe șolduri (2), ridicare din fandat și trecere în aceeași poziție ca la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt, spre partea opusă (5—8).

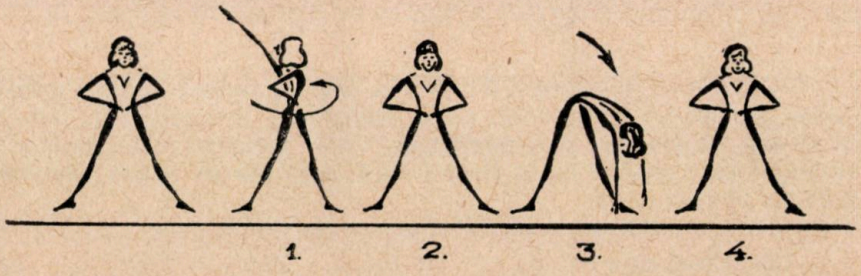
Se repetă de 4—6 ori.



IV. Stînd cu picioarele depărtate (3—4 lungimi de talpă) și mîinile pe șolduri ; răsucirea trunchiului spre stînga, arcuirea energică a brațului stîng (întins) diagonal-sus (capul se întoarce spre partea răsucirii, privirea la palmă) (1), revenire (2), îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul stîng, cu mîinile atingînd solul (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

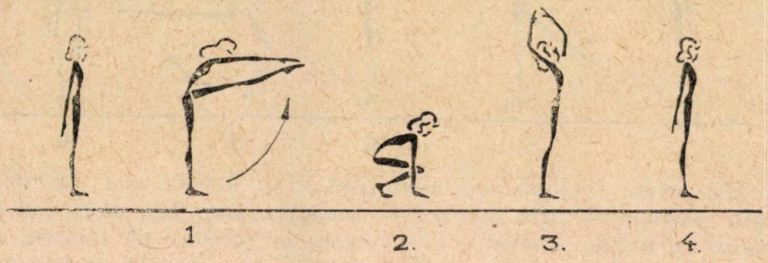
Obs. : în timpul exercițiului, picioarele se mențin întinse.

Se repetă de 4—6 ori.



V. Stînd ; balansarea piciorului întins înainte-sus, îndoirea trunchiului pe el și atingerea degetelor picioarelor cu mîinile (1), trecerea în sprijin ghemuit (2), ridicare în stînd, cu ducerea brațelor în coroană deasupra capului și arcuirea trunchiului înapoi (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

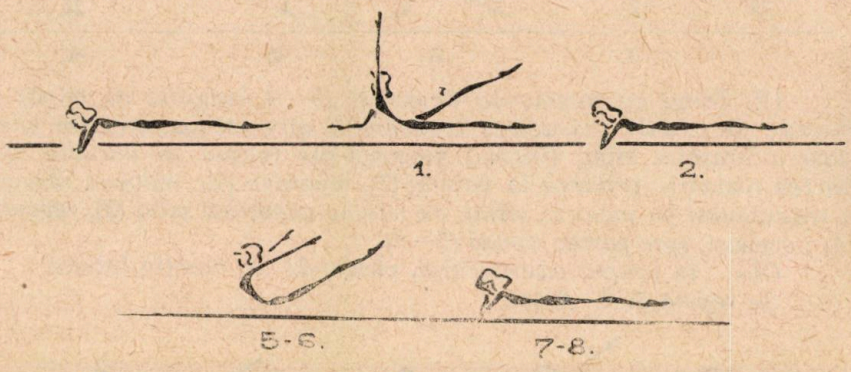
Se repetă de 4—6 ori.



VI. Culcat cu fața în jos, mîinile sub bărbie ; întinderea brațului stîng sus (în prelungirea trunchiului), cu ridicarea piciorului drept întins, înapoi-sus și extensia mare a corpului (capul înapoi, mîna ridicată cît mai departe de sol) (1), revenire (2), aceeași mișcare ca la timpul 1, cu brațul și piciorul opus (3), revenire (4), întinderea ambelor brațe lateral cu ridicarea picioarelor (întinse) înapoi-sus (5—6), revenire (7—8).

Obs. : la timpii 5—6 corpul este arcuit înapoi și se sprijină de sol numai cu abdomenul.

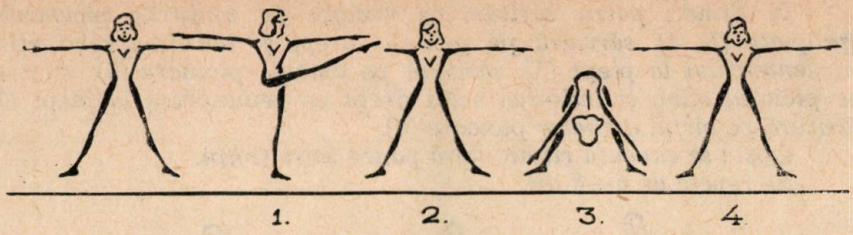
Se repetă de 4—6 ori.



VII. Stînd, picioarele depărtate, brațele întinse lateral ; balansarea piciorului drept spre mîna stîngă (1), revenire (2), îndoirea înainte a trunchiului și atingerea vîrfurilor picioarelor cu mîinile (3), revenire (4) ; aceeași ca la timpii 1—4, spre partea opusă, balansînd celălalt picior (5—8).

Obs. : în timpul exercițiului picioarele sînt întinse.

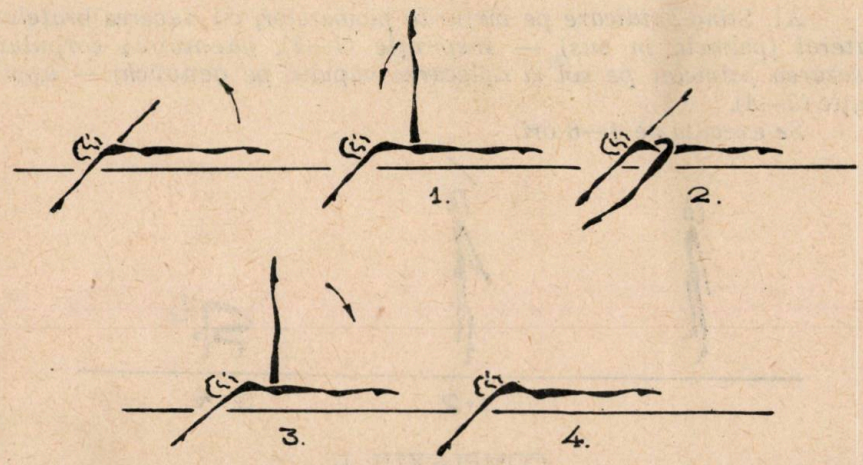
Se repetă de 4—6 ori.



VIII. Culcat pe spate, brațele întinse lateral, cu palmele în jos ; ridicarea piciorului stîng întins sus, la verticală (1), coborîrea piciorului spre dreapta-jos (peste piciorul drept), astfel ca laba piciorului să atingă mîna dreaptă (2), ridicarea piciorului stîng la verticală (ca la timpul 1) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

Obs. : în timpul exercițiului spatele și piciorul nebalansat se mențin cît mai lipite de sol.

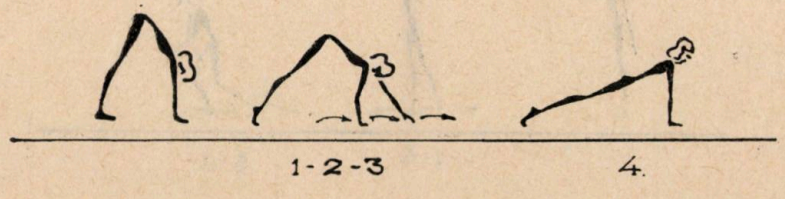
Se repetă de 6—8 ori.



IX. Stînd cu corpul îndoit, mîinile sprijinite de sol (picioarele întinse) ; deplasare înainte cu mîinile în patru timpi (1—4), pînă în poziția sprijin înainte culcat, revenire prin același procedeu, pe același drum, în patru timpi (5—8).

Obs. : în poziția sprijin înainte culcat corpul este drept, fără flexie sau extensie în coloana vertebrală ; picioarele sînt întinse pe tot parcursul exercițiului.

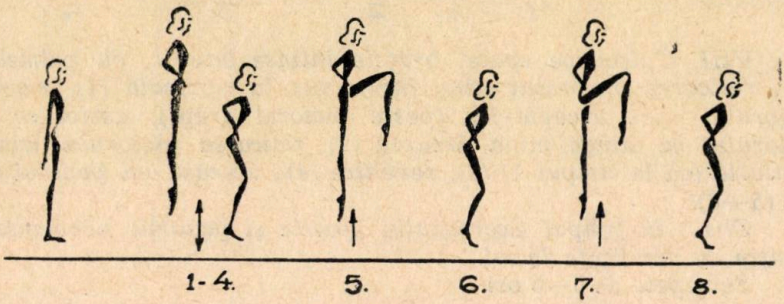
Se repetă de 4—6 ori.



X. Stînd ; patru sărituri ca mingea pe vîrfurile picioarelor apropiate (1—4), săritură pe piciorul drept și îndoirea celui stîng cu genunchiul la piept (5), săritură pe ambele picioare (6), săritură pe piciorul stîng și îndoirea celui drept cu genunchiul la piept (7), săritură pe vîrful ambelor picioare (8).

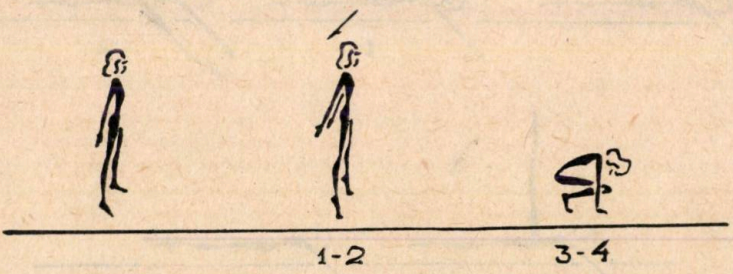
Obs. : se execută ritmic, fără pauze între timpi.

Se repetă de 6—8 ori.



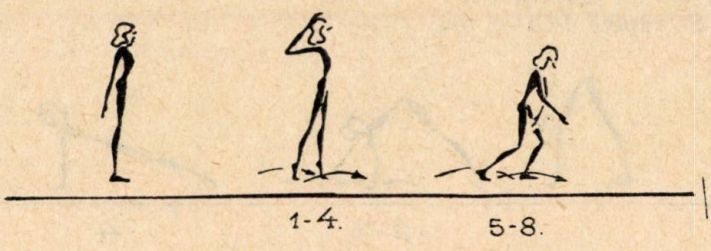
XI. Stînd ; ridicare pe vîrfurile picioarelor, cu ducerea brațelor lateral (palmele în sus) — inspirație (1—2), ghemuirea corpului, așezarea palmelor pe sol și aplecarea capului pe genunchi — expirație (3—4).

Se execută de 4—6 ori.



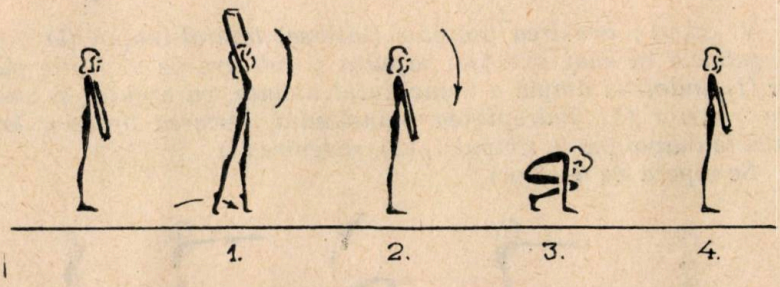
COMPLEXUL II

I. Stînd ; patru pași mers pe vîrfurile picioarelor, mîinile pe creștet (coatele trase mult înapoi) — inspirație, patru pași mers cu îndoirea ușoară a picioarelor din genunchi (în semigenuflexie) și încrucișarea brațelor în față-jos — expirație ; din mers se trece în alergare ușoară, executînd aceleași mișcări pentru respirație ; atît mersul, cît și alergarea se repetă de cîte 4 ori.



II. Stînd cu degetele încleștate și răsucite, palmele în jos, în fața abdomenului ; pas înainte, ridicare pe vîrfurile picioarelor, ducerea brațelor (întinse) sus și arcuirea lor înapoi (privirea la palme) (1), revenire (2), trecere în ghemuit, cu aplecarea capului înainte și sprijinirea mîinilor pe sol (3), revenire (4) ; aceeași, pornind cu piciorul celălalt (5—8).

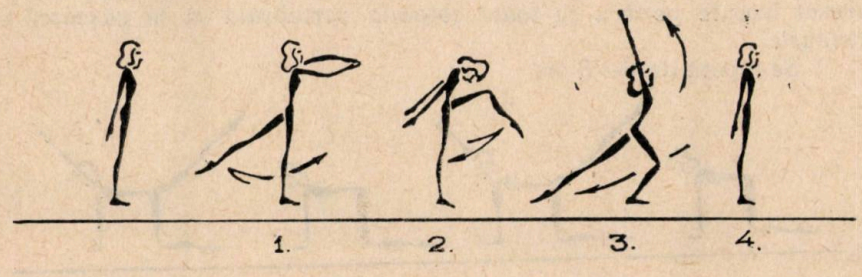
Se repetă de 4—6 ori.



III. Stînd ; balansarea piciorului stîng (întins) înapoi și a brațelor în coroană înainte (la orizontală) (1), balansarea piciorului stîng (îndoit) înainte și a brațelor (întinse) jos-înapoi, cu aplecarea capului în față (2), întinderea piciorului stîng înapoi, vîrful sprijinit și, simultan, îndoirea ușoară a celuilalt picior, cu înclinarea trunchiului extins înainte, brațele ridicate sus, în prelungirea corpului (capul pe spate) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).

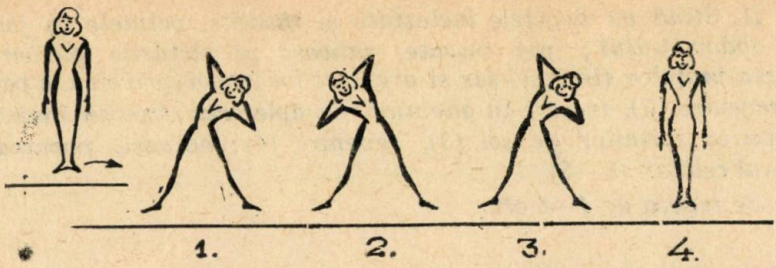
Obs. : în pozițiile de la timpii 3, respectiv 7, trunchiul, împreună cu piciorul din spate, formează o linie ușor arcuită înapoi.

Se repetă de 6—8 ori.



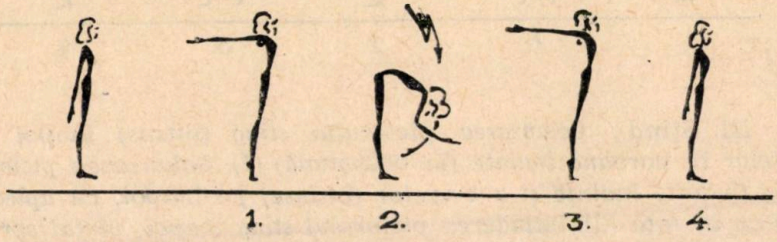
IV. Stînd ; pas lateral spre stînga, îndoirea laterală a trunchiului spre aceeași parte și ducerea mîinilor la ceafă (coatele trase înapoi) (1), îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta (2), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



V. Stînd ; arcuirea brațelor (întinse) lateral-înapoi (la orizontală, palmele în sus), extensia capului și ridicare pe vîrfurile picioarelor (1), îndoirea amplă a trunchiului înainte, cu arcuire și încrucișarea brațelor (2), îndreptarea trunchiului, ducerea brațelor lateral și arcuire înapoi (ca la timpul 1) (3), revenire (4).

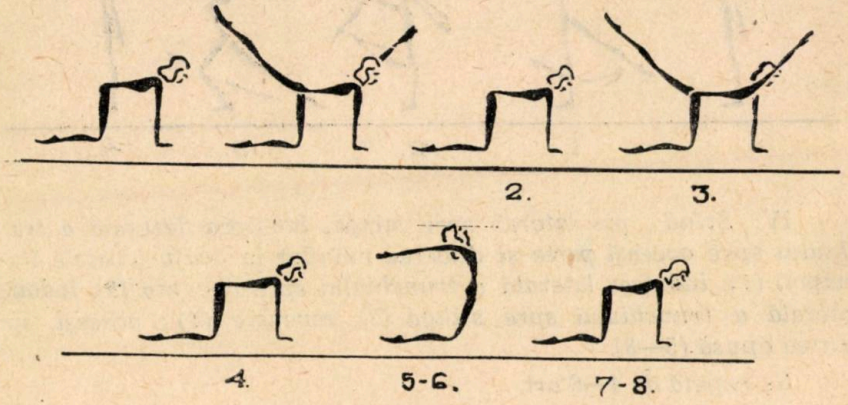
Se repetă de 6—8 ori.



VI. Pe genunchi stînd, mîinile sprijinite pe sol ; întinderea brațului stîng prin înainte-sus (în prelungirea trunchiului) și ridicarea piciorului drept întins, sus-înapoi (1), revenire (2), aceeași mișcare ca la timpul 1, cu brațul și piciorul opus (3), revenire (4), ridicarea trunchiului în stînd pe genunchi, cu arcuire înapoi și ducerea brațelor lateral (palmele în sus, capul în extensie) (5—6), revenire (7—8).

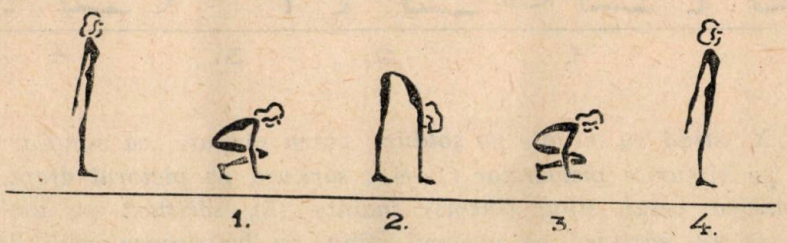
Obs. : în timpul arcuirii trunchiului (timpii 5—6), bazinul este presat înainte pentru ca toată coloana vertebrală să se găsească în extensie.

Se repetă de 6—8 ori.



VII. Stînd : trecere în ghemuit, palmele sprijinite pe sol (1), întinderea picioarelor fără ca palmele și tălpile să se miște de pe sol (2), trecere din nou în sprijin ghemuit (3), revenire (4).

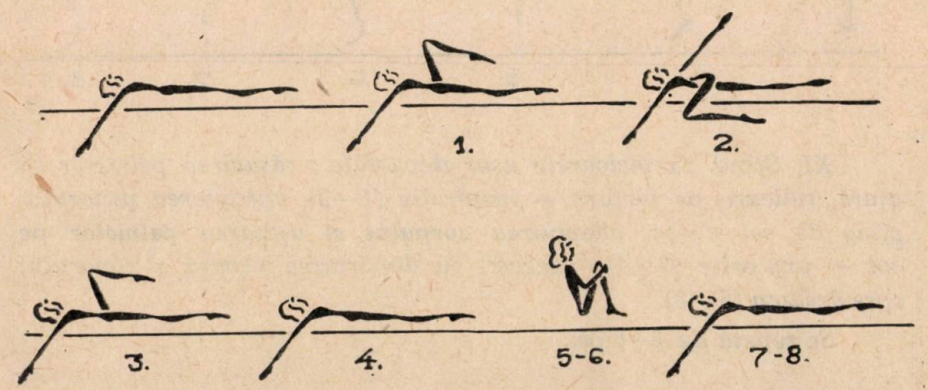
Se repetă de 6—8 ori.



VIII. Culcat pe spate, brațele întinse lateral, palmele în jos ; îndoirea unui picior cu aducerea genunchiului cît mai aproape de piept (celălalt picior întins) (1), coborîrea piciorului îndoit peste cel întins, astfel ca genunchiul piciorului îndoit să atingă solul (2), ridicarea piciorului îndoit la verticală (ca la timpul 1) (3), revenire (4), ridicare în șezînd cu genunchii la piept, apucînd picioarele în partea de sus a gambelor (spatele cît mai drept) (5—6), revenire (7—8).

Obs. : se execută alternativ, cu îndoirea piciorului stîng, apoi a celui drept ; în timpul coborîrii piciorului îndoit peste cel întins, spatele și celălalt picior se vor menține cît mai lipite de sol.

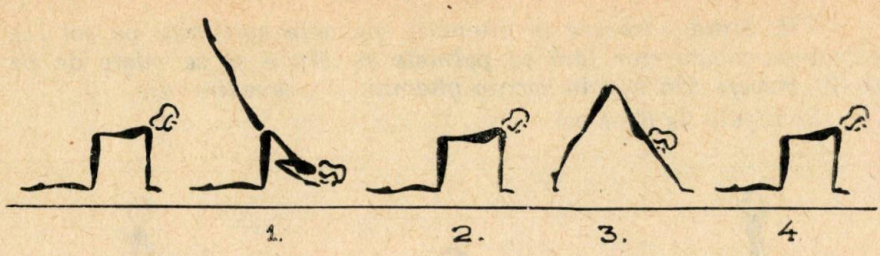
Se repetă de 5—6 ori.



IX. Pe genunchi stînd, cu mîinile sprijinite pe sol ; îndoirea brațelor și întinderea piciorului stîng înapoi-sus (1), revenire (2), întinderea picioarelor cu ridicarea șezutei, astfel încît brațele întinse, sprijinite pe sol să ajungă în prelungirea trunchiului (3), revenire (4), aceeași, cu întinderea celuilalt picior (5—8).

Obs. : la timpii 3 și 7 articulația umărului să fie mult deschisă și capul în extensie.

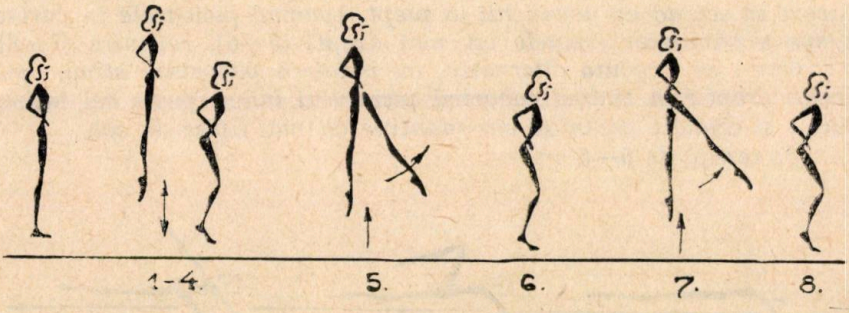
Se execută de 4—6 ori.



X. Stînd cu mîinile pe șolduri; patru sărituri „ca mingea" (pe loc), pe vîrfurile picioarelor (1—4) ; săritură pe piciorul drept, cu balansarea celui stîng (întins) înainte (5), săritură pe ambele picioare (6), săritură pe piciorul stîng, cu balansarea celui drept (întins) înainte (7), săritură pe vîrful ambelor picioare (8).

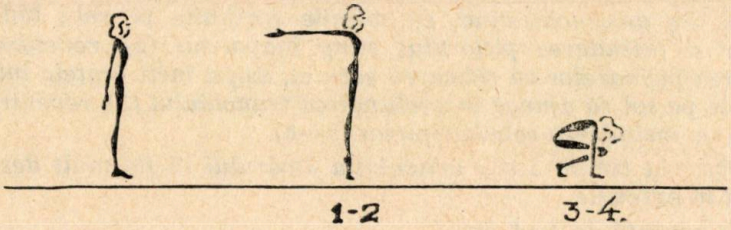
Obs. : se execută legat și ritmic, fără pauze între timpi.

Se repetă de 6—8 ori.



XI. Stînd cu picioarele ușor depărtate ; răsucirea palmelor în afară, ridicare pe vîrfuri — inspirație (1—2), apropierea piciorului stîng de cel drept, ghemuirea corpului și așezarea palmelor pe sol — expirație (3—4) ; aceeași, cu depărtarea ușoară a piciorului spre dreapta (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



PREMIUL III
LA CONCURSUL REVISTEI

MEDICINĂ SPORTIVĂ

INFLUENŢA TARDIVĂ A EFORTURILOR MARI ASUPRA ORGANISMULUI ŞI PERFORMANŢEI COPIILOR LA NATAŢIE

Dr. ECATERINA OROSZ
Centrul de medicină sportivă
Prof. CRISTIAN VLĂDUŢĂ
Clubul sporiv „Dinamo"

Cercetarea de faţă reprezintă continuarea lucrării cu privire la influenţa antrenamentelor de înot asupra organismului copiilor din grupa experimentală a clubului sportiv „Dinamo" Bucureşti (1). Datele preliminare s-au referit la modificările morfofuncţionale, constatate după primii doi ani de activitate, iar în prezent se analizează efectele tardive după 5—6 ani de antrenament intensiv.

Pe baza datelor medicale şi a performanţelor sportive se caută răspuns la întrebarea dacă efortul intens, practicat de la o vîrstă fragedă, are sau nu efecte negative mai tîrziu, atît asupra organismului, cît şi asupra performanţei sportive.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea, începută în 1964, a cuprins iniţial un număr de 20 de copii (11 fete şi 9 băieţi), din care, după 6 ani de antrenament, numai 13 (8 fete şi 5 băieţi) se numără şi în prezent în această grupă de performanţă — restul abandonînd activitatea sportivă.

Metoda de lucru a fost expusă mai amplu în lucrarea anterioară, la care se mai adaugă examenul spiroergometric pentru determinarea capacităţii de efort (VO_2 maxim şi VO_2 max./kg.corp). Efortul a fost executat la scăriţă „step-test" sau la cicloergometru. Consumul maxim de oxigen şi eliminarea CO_2 s-au înregistrat cu un aparat spirolyt (Junkalor-Dessau).

CÎTEVA DATE PEDAGOGICE

Copiii au învăţat să înoate în vara anului 1964 în 10 săptămîni, respectiv 30 de lecţii, timp în care au învăţat cele 4 procedee tehnice. Pe măsura însuşirii deprinderilor motrice, distanţele de antrenament scurte au fost executate în viteză maximă, ceea ce a permis ca intensitatea antrenamentului să crească mult. A urmat un regim de antrenament sever, cu antrenamente zilnice, iar în unele perioade cu 2 sau 3 antrenamente pe zi (cu un volum de 4 500—5 000 m la sfîrşitul celui de al II-lea an, atingînd 8 000 m în anii 1968—1969). Concomitent cu pregătirea specifică, s-a lucrat şi pentru pregătirea fizică multilaterală, pe toată perioada pregătirii.

În anul şcolar 1968—1969, din acest grup, un număr de 10 copii au fost cazaţi la căminul Dinamo şi transferaţi la o şcoală din apropiere. În această perioadă, regimul de lucru a fost intens, astfel că durata generală a efortului de intensitate a ajuns la 1 h şi 40′ sau 2 h. În ciclul 3 de antrenament din anul 1969, distanţele au arătat astfel :

1. 4 × 1 000 m, start la 25′ ;
2. 5 × 800 m, start la 20′ ;
3. 10 × 400 m, start la 10′ ;
4. 20 × 200 m, start la 5′

cu variantele :

a. 4× 10 × 100 m, start la 2′30′′ — 6′, pauză între cicluri ;
b. la 8 × 5 × 100 m, start la 2′—6′, pauză între cicluri ;
c. 40 × 100 m, pauză 3′.

După cum reiese din exemplul de mai sus, intensitatea lecțiilor a fost foarte mare, iar copiii au dat dovadă de calități de voință deosebite.

Menționăm că în perioada școlară a elevilor nu au apărut probleme deosebite, majoritatea avînd medii peste 8.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Starea de sănătate

La examenul inițial am reținut 4 cazuri de suflu sistolic, cu caracter funcțional la focarul mitral, care se mai constată și în prezent, menținîndu-și același caracter.

În fișa de morbiditate a sportivilor se remarcă, în ordinea frecvenței, următoarele afecțiuni :

1. Pe locul 1 se situează, cu un procentaj de 100 la sută din cazuri, afecțiuni ale căilor respiratorii superioare — rinofaringite repetate — din care multe complicate cu amigdalite acute (7 cazuri), bronșite și rinosinuzite (3 cazuri).

2. Din anamneza sportivilor, la un procentaj de 60 la sută din cazuri reținem acuze dureroase hepatice sau splenice legate de efort, prezente sporadic în decursul celor 5—6 ani de antrenament. Modificări obiective clinice am găsit numai la un singur caz, manifestate prin splenomegalie. Examenele de laborator repetate nu au semnalat valori patologice la acești sportivi. Acuzele de mai sus au fost interpretate ca semne de suprasolicitare.

3. Afecțiuni stomatologice la majoritatea subiecților.

4. Afecțiuni inflamatorii otice (otite externe și medii) la 7 sportivi, cauzate de starea igienică necorespunzătoare a apei din bazin.

5. De asemenea, am constatat un număr relativ mare de zile de incapacitate de lucru, datorită unor accidente traumatice :

— fractură de humerus (accident de circulație) ;
— fractură dublă de maleolă tibială și peronieră (accident schi) ;
— traumatism cranian (prin cădere).

6. Din patologia acestui grup, mai notăm : 5 cazuri de gripă, 3 cazuri de spasmofilie, 2 cazuri viroză pulmonară, 1 caz furunculoză, un caz conjunctivită, un caz enterocolită și unul de apendicită acută.

După cum reiese din cele de mai sus, morbiditatea cea mai ridicată este legată de patologia căilor respiratorii superioare, afecțiunilor otice (coincizînd cu datele găsite într-o altă lucrare, privind afecțiunile O.R.L. la un număr mai mare de sportivi) (11) — afecțiunilor stomatologice și a hepatalgiilor de efort. La o parte din aceste afecțiuni, un rol deosebit au jucat condițiile igienice și de mediu în care acești sportivi și-au desfășurat activitatea, precum și procesul de antrenament prin supradozarea efortului.

Menționez gravitatea acestor afecțiuni care prin cronicizare pot deveni focare de infecție, cu efecte nefavorabile asupra organismului în general și asupra cordului în special (8).

Prin eliminarea factorilor nocivi și prin aplicarea sistematică a unor metode de profilaxie, putem reduce numărul acestor afecțiuni și să prevenim apariția altora.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Analizînd evoluția creșterii staturale a grupei (tabel 1), se constată că 77 la sută din subiecți au talie înaltă, în medie la limita mijlocie și 22 la sută talie medie — spre limita superioară — comparativ cu media ponderată a copiilor de aceeași vîrstă. Doi din subiecți au talie foarte înaltă.

INDICI DE DEZVOLTARE (1965 - 1970)

- FETE -

Tabelul 1

NR. CRT.	NUMELE	VÎRSTA (ani)	ÎNĂLȚIMEA (cm)	GREUTATEA (kg)	ANVERGURA (cm)	B.	P.	D. B.	D. BT	I. nt.	I. an.	I. E.	I. A.I.	M.
1	C.E.	8	131	28,8	133	68	66	29	23	219	+2	+1	4	-
		12	150	44,8	152	80	75	34	26	272	+2	0	5	-
2	I.E.	7	125	23,5	122	66	58	27	22	188	-3	-6	4	-
		13,3	155	40,6	152	79,5	71	32	25	261	-2	-4	2	-
3	I.S.	7	128	24	125	66	58	27,5	22	196	+3	-6	2	-
		13,3	155	40,4	155	79	75	33	29	260	0	-2	2	-
4	D.L.	10,3	145	32,4	141	73	69	31,5	23	223	-4	-3	1	-
		14.4	165	52,2	162	84,5	80	38	29	316	-3	-2	2	12.6
5	P.A.	9	138	78,8	139	69,5	62	24	23,5	201	+1	-7	0	-
		14,8	165,5	53,2	164	85	80	37	31	324	+0,5	-2	3	12,10
6	M.A.	10,4	145	33	146,5	75,5	64	31	24,5	232	+1,5	-8	3	-
		14,8	176	62,2	178	91	86	40	31	355	+2	-2	3	14,2
7	A.A.	10	138	30	138	71	68	21	23	210	0	-1	2	-
		15,6	160	51	160	83	87	33	28,5	318	0	+7	3	12.4
8	B.L.	10	147	37,3	142	74	66	31	24,5	253	-5	-3	1	-
		15,9	169	63	164	89	87	37	30	372	0	+3	5	14,9

- BĂIEȚI -

1	N.T.	9	134	32,2	135	71	68,5	30	22	240	+1	+1.5	4	-
		14	166	60	168	86	83	39	28	361	+2	0	3	-
2	P.G.	9,5	143	36,5	144	75	68	30	26	255	+1	-3	4	-
		14,1	178	62	176	93	84	40,5	31.5	348	-2	-2	4	-
3	C.A	10	144	42,8	146	75	76	32	26	297	+2	+4	3	-
		14,5	171	70,5	176	90	90	41	32	412	+5	+5	5	-
4	N.T.	10	142	33.5	143	77	70	32	23	235	+1	-1	6	-
		14,9	168	52,2	171	88	79	39	28	310	-3	-5	4	-
5	C.L.	11	142	36	141	70	67	32	25	253	-1	-4	-1	-
		15,10	170,5	62,7	172	89	84	38	29	368	+1.5	-1	4	-

LEGENDA

B = Bustul
P = Perimetrul toracic
DB = Diametrul biacromial
DBT = Diametrul bitrohanterian
I. nt. = Indicele nutriției
I. an. = Indicele de anvergură
I.E = Indicele Erisman
I.A.I. = Indicele Adrian Ionescu
M. = Menarha

Menționăm că dezvoltarea staturală a grupei, inițial în momentul selecției, a fost bună, 50 la sută depășind media vîrstei.

După cum reiese din indicii staturali din anul 1970, efortul intens nu a influențat negativ procesul de creștere a copiilor și a permis o evoluție favorabilă.

Din analiza curbei ponderale și raportarea acesteia la statură, folosind indicele de nutriție Quételet, se constată un indice foarte bun și bun la 53 la sută din subiecți, iar la 47 la sută un indice mediocru. La majoritatea copiilor (cu excepția unui caz de exces ponderal), se constată reducerea țesutului adipos și tendința formării unui corp mai alungit, cu situarea indicelui de nutriție mai aproape de valorile medii, la limita superioară, comparativ cu valorile standard.

Urmărind ritmul de creștere, la vîrsta de 11 ani se remarcă un ritm asemănător de 2—6 cm/2—4 kg în medie pe an, atît la băieți cît și la fete. De la această vîrstă constatăm diferențieri între cele două sexe. La majoritatea fetelor, la 11 ani apar primele caractere sexuale secundare, iar menarha s-a declanșat în medie la 12,5 ani (la 2 cazuri peste 14 ani). Se constată la fete în anul premergător declanșării menstruației (11—12 ani) un ritm de creștere accelerat de 5—9 cm și 4—8 kg, iar la băieți această accelerare se produce ceva mai tîrziu, la 12,5—14 ani, atingînd valori ceva mai ridicate ca la fete de 7—12 cm/5—9 kg. După această perioadă, ritmul creșterii staturale și ponderale scade ușor la 5—6 cm/4—5 kg în medie, cu unele excepții la băieți, unde adaosul ponderal a depășit aceste valori. În jurul vîrstei de 14—15 ani la fete și 15 ani la băieți, ritmul se încetinește la 2—3 cm/2—3 kg pe an.

Se remarcă, în legătură cu perioada pubertară, că toate fetele au practicat antrenamente, atît pe uscat, cît și în apă, în timpul menstrelor. Nu am înregistrat tulburări menstruale deosebite — cu excepția unui singur caz de amenoree secundară — în timpul unei perioade de pregătire intensă. Performanța sportivă în timpul menstrei la aceste sportive a fost variabilă, dar mai aproape de performanța medie și slabă.

Analizînd armonia în dezvoltare a grupului, pe baza indicelui de armonie Erisman (perimetrul toracic minus statura/2), constatăm că numai la 6 din subiecți toracele este foarte bine și bine dezvoltat, iar la 7 găsim un indice slab, dar cu o elasticitate toracică foarte bună și bună. Rămînerea în urmă a dezvoltării toracelui este o caracteristică a vîrstei pubertare, cînd apare o discordanță între dezvoltarea staturală mai accelerată și cea a toracelui, precum și a organelor interne. Toracele se dezvoltă mai mult în lungime și mai puțin în circumferință.

Reținem că înotul, care prin excelență dezvoltă toracele, a reușit numai parțial să atenueze această discordanță, fapt de care trebuie să ținem seama în procesul de antrenament al copiilor.

Comparînd cu datele din literatură (2) valorile diametrelor biacromial și bitrochanterian, se constată la toți subiecții indici foarte buni. Calculul indicelui de anvergură (anvergură — statură) și a indicelui Adrian Ionescu (bust — statură/2) ne arată o dezvoltare armonioasă a membrelor superioare și inferioare în raport cu statura și bustul. La majoritatea subiecților găsim membre inferioare lungi.

Din analiza evoluției deficiențelor fizice se constată următoarele :

— la nici unul din subiecți nu au apărut deficiențe fizice noi, în decursul celor 6 ani de antrenament ;

— deficiențele fizice semnalate inițial (deficiențe de atitudine, abdomen hipoton, spate plan etc) au fost, în majoritatea cazurilor, influențate favorabil prin practicarea înotului. Nu am constatat nici procentul crescut de cifoze, observat deseori la înotătorii de performanță, deoarece de la începutul activității acestor copii s-a pus accentul pe pregătirea fizică multilaterală. Deficiențele privind dezvoltarea toracelui au fost ameliorate pe parcursul celor 5—6 ani de antrenament, dar nu au dispărut.

Analiza dezvoltării forței (tabel 2) măsurată prin dinamometrie (flexori palmari, musculatură scapulară și lombară) arată valori bune comparativ cu datele din literatura română (7) și străină de specialitate (6). Calculul indicelui de forță, raportat la greutatea corporală, arată că la 7 subiecți indicii se încadrează în valori normale ale adultului, iar la restul subiecților găsim valori apropiate.

Tabelul 2

DINAMOMETRIA MUSCULARĂ A FLEXORILOR PALMARI, MUSCULATURA SCAPULARĂ, MUSCULATURA LOMBARĂ ȘI INDICII DE FORȚĂ (RAPORTAȚI LA GREUTATEA CORPORALĂ)

- FETE -

NR. CRT.	NUMELE	VÎRSTA	FLEXORI DR.	FLEXORI STG.	FLEXORI %	SCAPULARĂ %		LOMBAR %	
1.	C.E.	8	19	14	50	11	–	45	–
		12	22	22	50	32	72	74	–
2.	I.E.	7	11	10	–	3	–	15	–
		13,3	20	21	51	14	35	55	150
3.	I.S.	7	10	10	–	3	–	28	–
		13,3	18	18	45	21	52	64	160
4.	D.L.	10,3	15	14	–	13	–	54	–
		14,4	20	24	42	27	51	63	121
5.	P.A.	9	13	15	–	9	–	45	–
		14,8	30	29	55	35	65	84	158
6.	M.A.	10,4	17	17	–	21	–	55	–
		14,8	31	30	49	37	59	85	132
7.	A.A.	10	14	11	–	2	–	35	–
		15,6	31	29	58	23	45	100	195
8.	B.L.	10	20	15	–	19	–	80	–
		15,9	29	28	44	30	47	85	134
			- BĂIEȚI -						
9.	N.T.	9	19	18	–	18	–	45	–
		14	34	33	50	41	65	122	203
10.	P.G.	9,5	20	19	–	12	–	45	–
		14,1	38	36	59	44	70	115	185
11.	N.A.	10	20	15	–	16	–	50	–
		14,5	34	32	47	36	51	104	148
12.	N.T.	10	20	19	–	13	–	80	–
		14,9	34	32	63	34	65	104	200
13.	C.L.	11	19	16	–	13	–	49	–
		15,10	32	32	51	30	48	100	161

$$\text{Indicele de forță} = \frac{\text{flex dr.} + \text{st.} \times 100}{\frac{2}{\text{greutatea corporală}}}$$

Tonusul muscular, care la copii prezintă frecvent valori crescute în repaus, ce se echilibrează spre maturitate, la grupul nostru prezintă valori treptat ameliorate în relaxare, chiar după 2—3 ani de antrenament, apropiindu-se de valorile adulților. O relaxare mai bună în repaus pledează pentru o mai mare eficiență a mișcărilor, permițînd o coordonare mai bună. Tonusul în contracție nu prezintă valori atît de mari, ca în sporturile unde forța joacă un rol deosebit. Diferența între tonusul în contracție și relaxare este mult mai semnificativă decît la copiii de aceeași vîrstă care nu au făcut sport (5).

Tabelul 3

DATE DE VOLUM CARDIAC ȘI SPIROERGOMETRICE

NR. CRT.	NUMELE	VÎRSTA	VC (ml)	VC/ kg-corp	VO_2 max (ml)	VO_2 max kg-corp	EVC
1.	C.E.	8	420	14,4			
		12	471	17,7	2450	61	37,1
2.	I.E.	8,6	412	17,2			
		12,3	520	12,9	1690	41,9	59,1
3.	I.S.	8,6	414	17,2			
		12,3	458	11,3	1960	48,5	43,6
4.	D.L.	10,3	382	10,8			
		14,4	666	12,6	2875	54,2	47,2
5.	P.A.	11,3	492	15,4			
		14,8	678	13,4	2500	48	56
6.	M.A.	11,6	518	14			
		14,8	656	10,2	3045	47,1	45,2
7.	A.A.	11,5	524	15			
		15,6	602	10,9	2510	45,6	50,6
8.	B.L.	11,9	514	12,8			
		15,9	622	10,8	2655	46,3	42,3
9.	N.T.	10	504	14			
		14	735	12,6	3240	56	39,4
10.	P.G.	10,5	554	13,4			
		14,1	736	12,3	3640	60,8	41,7
11.	C.A.	10,6	430	10,5			
		14,5			2970	42,2	
12	N.T.	11,2	474	12,8			
		14,9	619	12,2	3225	64,3	36,7
13.	C.L.	12,1	552	14,1			
		15,1	733	11,8	3950	63,7	37,8

Explorarea aparatului cardiovascular, respirator și a capacității de efort. Examinarea aparatului cardiovascular a oglindit modificări morfologice și funcționale însemnate chiar după primii 2 ani de antrenament, care se pot rezuma astfel :

— indicii frecvenței cardiace și tensiunii arteriale, atît în repaus, cît și după efort standard, arată o economie funcțională ;

— reducerea distoniilor neurovegetative reflectă o maturizare funcțională precoce ;

— datele electrocardiografice arată apariția unor semne morfofuncționale caracteristice cordului sportiv adult.

În evoluția ulterioară, constatăm menținerea și accentuarea acestor modificări. Sporadic, am notat atît apariția unor cazuri de hipertensiune arterială de repaus și efort, cît și prezența, la un caz, a unor tulburări de irigație miocardică pe cord drept — tulburare ce a fost tranzitorie.

Studiul volumului cardiac (tabel 3) în ml, consemnat în cel de al II-lea an de pregătire, comparat cu valorile găsite de Reindell și Schleusing (14, 15) la copii de aceeași vîrstă, dar neantrenați, evidențiază în 100 la sută din cazuri volume cardiace mai mari la grupul nostru. De aici reiese că antrenamentele intense la copii provoacă, în timp relativ scurt, modificarea morfologiei cordului. În această etapă, găsim un paralelism între creșterea inimii și creșterea performanței sportive.

În evoluția ulterioară a volumului cardiac, determinată atît de vîrstă cît și de antrenament, constatăm creșteri mai semnificative la băieți decît la fete. Comparînd volumele cardiace citate de Åstrand (10), la înotătoarele fruntașe suedeze și cele găsite de noi la fete (de vîrstă și greutate apropiate), se constată că majoritatea indicilor noștri depășesc aceste valori (la 4 fete găsim valori semnificativ mai mari).

Consumul maxim de oxigen constatat la fetele noastre este mai mare ca la înotătoarele suedeze și semnificativ mai mare față de cel indicat de autorii Zamfirescu — Szögÿ la alte sporturi (9).

La băieți am găsit volume cardiace mai mari în comparație cu cele menționate de Reindell și Schleusing. Consumul maxim de oxigen este, de asemenea, mai mare decît cel indicat în literatură (9).

VO_2 maxim este mai mare la băieți decît la fete cu un indice favorabil al VO_2 maxim/kg corp la primii.

În concluzie, la grupul nostru găsim o inimă mare, lentă și un nivel ridicat al consumului maxim de oxigen la nivelul țesuturilor.

Trecînd la analiza curbei performanței sportive de-a lungul acestor ani, menționăm următoarele : sub influența metodicii accelerate de pregătire și a antrenamentelor intense, copiii obțin rezultate sportive foarte bune, chiar în primul sau al doilea an de la învățare. În continuare, constatăm un progres la toți copiii, evidențiindu-se al doilea salt spectacular în lupta cu secundele, a cărei suprapunere pe plan biologic este evidentă în 90 la sută din cazuri, cu ritmul maxim de creștere staturală. Astfel, la fete observăm acest lucru în jurul vîrstei de 12 ani, iar la băieți la 13 ani.

În anul 3—4 de pregătire se constată îmbunătățirea substanțială a performanțelor la probele de rezistență (200, 400, 800 și 1 500 m), apropiindu-se de rezultatele juniorilor mari și a seniorilor noștri. Citățm exemplul unei fetițe care la 11 ani obține un rezultat de 10'54'' la 800 m liber, corespunzător, normei de maestru al sportului — senioare.

Urmărind evoluția performanței după această perioadă, observăm un progres lent mai mult în platou sau chiar o înrăutățire (evidentă la 4 cazuri).

Explicația acestei evoluții considerăm că este următoarea :

— antrenarea intensă a copiilor de la vîrstă fragedă ce s-a tradus pe plan biologic cu o maturizare precoce a diferitelor sisteme și organe s-a realizat, probabil, cu un preț biologic foarte ridicat, mergînd pînă la limita rezervelor organismului și frînînd, astfel, creșterea optimă a performanțelor ulterioare, în comparație cu rezultatele sportive pe plan internațional. Interesul nostru este să împingem această limitare a capacității de efort cît mai aproape de vîrstă, cînd organismul omului este în plenitudinea forțelor sale.

Răspunsul mai precis la problemă se va putea da prin continuarea acestei cercetări longitudinale, cînd subiecții noștri vor atinge vîrsta matură.

CONCLUZII

1. Morbiditatea cea mai ridicată este legată de afecțiuni ale căilor respiratorii superioare și complicațiile acestora legate de specificul sportului.

Prezența hepatalgiilor de efort și a algiilor splenice ca semne de suprasolicitare.

2. Dezvoltarea fizică staturală și ponderală favorabilă. Efortul fizic intens nu a influențat procesul de creștere. Deficiențele fizice au fost favorabil influențate. Nu au apărut pe parcursul pregătirii deficiențe fizice noi.

3. La nivelul aparatului cardiovascular, se constată prezența și accentuarea pe parcurs a semnelor de maturizare morfofuncțională precoce. Apariția sporadică a unor dereglări a tensiunii arteriale și a unor tulburări de irigație miocardică, ca expresie de suprasolicitare.

Volumul cardiac mare în comparație cu datele din literatură.

4. Consumul maxim de oxigen și VO_2 maxim/kg corp, mai ridicat față de datele din literatură.

5. Performanța sportivă marchează un salt spectacular, ce se suprapune cu perioada de creștere maximă staturală, urmată de un progres lent, mai mult în platou sau o evidentă înrăutățire.

6. Pe baza datelor medicale și a rezultatelor sportive ce le deținem pînă în prezent se pare că eforturile fizice mari, practicate de acești copii de la vîrstă fragedă, au dus la obținerea rapidă a unor performanțe sportive în perioada pubertară, urmată de o limitare a capacității de efort și a performanțelor sportive în comparație cu rezultatele internaționale.

BIBLIOGRAFIE

ANDRONESCU A. : Anatomia copilului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1966.

ÅSTRAND P. O. și colab. : Girl Swimmers, Acta Pediatrica-supplementum, Stockholm, 147, 1963.

BELEA O., CRISTEA ECATERINA : Studii asupra afecțiunilor O.R.L. la înotători, Ed. CNEFS, Lucrările celei de a II-a sesiuni a C.M.S., București, 1968.

CRISTEA ECATERINA, VLĂDUȚĂ C. : Influența efortului intens asupra organismului copiilor care practică sistematic înotul, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 1, București, 1967.

DRĂGAN I., MLADIN O. : Învățați înotul, Ed. UCFS, București, 1965.

LETUNOV S. P., MOTILEANSKAIA P. E. : Medicina sportivă, Cap. Dezvoltare fizică, Moscova, 1957.

KONCEA L. I. : Dimensiunile absolute ale corpului la copii în perioada maturizării sexuale, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 3, Moscova, 1967.

POPOVA A. S. : Influența amigdalitei cronice asupra mușchiului cardiac, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 11, Moscova, 1967.

PETRUȚ EDITH, DEMETER A. : Aspecte medicale ale pregătirii sportive la copii și adolescenți, CNEFS, Sectorul documentare, Broșură.

REINDELL H., KÖNIG K., ROSKAMM H. : Functional diagnostic des gesunden und kranken Herzens, G. Thieme, Stuttgart, 1967.

SCHLEUSING G., LUTHER TH. : Spiroergometrische Normwerck bei Kindern und Jugendlichen, Medizin und Sport, nr. 9, 1969.

TIHVINSKI F. P. și colab. : Recherches médico-physiologique et pedagogique de jéunes nageurs à l'age de 8—15 qui s'entrenaient quottidienement. Congresul II european de medicină sportivă, București, 1969.

VLĂDUȚĂ C. : Raport de activitate pe anul 1969, Clubul sportiv Dinamo, București.

ZAMFIRESCU N. R., SZÖGŸ A. : Cercetări spiroergometrice pe sportivii tineri (juniori și junioare), Ed. Academiei de studii și cercetări de fiziologie, II, București, 1970.

ECATERINA OROSZ : L'influence tardive des efforts intenses sur l'organisme et la performance des enfants en natation

La recherche commencée il y a sept ans, a porté initialement sur 20 enfants (11 filles et 9 garçons), dont, après 6 années d'entraînement, seulement 13 (8 filles et 5 garçons) sont restés dans ce groupe de performance. Les enfants ont appris à nager les quatre procédés techniques en 30 lecons. Ensuite ils ont suivi un régime sévère d'entraînement, avec des séances quotidiennes, et dans certaines periodes avec 2 ou 2 entraînements par jour (avec un volume de 4500—5000 m à la fin de la seconde année, atteignant 8000 m).

L'examen médical a relevé les suivantes : 4 cas de souffle systolique, avec un caractère fonctionnel au foyer mitral, un pourcentage de 100% d'affections des voies respiratoires supérieures — des rhino-pharingites répétées — dont de nombreuses complications avec des amygdalites aigues, des bronchites et des rhino-sinusites.

On a effectué l'exploration de l'appareil cardio-vasculaire, respiratoire et de la capacité d'effort.

Les conclusions obtenues à la base de ces données sont intéressantes, et viennent à l'aide des spécialistes qui travaillent dans ce domaine.

ECATERINA OROSZ : Belated Influence of Great Efforts in Swimming on the Body and Performance of Children

The investigation started seven years ago on 20 children initially (11 girls and 9 boys), out of which only 13 were left (8 girls and 5 boys) in this performance team. Children were taught swimming in 30 classes — four technical procedures. A strict training followed : daily, two or three training classes a day (volume : 4500—5000 m — at the end of the second year — 8000 m).

The health test pointed to the following : 4 cases of systolic breathing, a percentage of 100 p.c. of disturbances of the respiratory system (many complications with acute tonsilitis, bronchitis, rhyno-sinusitis).

The investigation also included tests of the cardiovascular and respiratory systems and the capacity of effort.

The conclusions reached are most interesting for the relevant specialists.

OPINII
CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (VI)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

5.3. EXPERIMENTUL

5.3.1. Caracteristici generale

Metoda experimentală este considerată, pe bună dreptate, ca fiind cea mai importantă în investigația științifică. Ea este aceea care permite verificarea ipotezelor formulate, ca urmare a observației sistematice sau deducțiilor teoretice, conducînd la constituirea acelui corp de cunoștințe care formează adevărata știință.

Îmbinarea metodei experimentale cu celelalte metode va oferi cercetătorului posibilități depline de cunoaștere a domeniului care-l interesează.

Cunoscut de la începuturile dezvoltării unor științe, experimentul a primit adevăratul cadru în domeniul științelor biologice, în mod deosebit prin opera lui Cl. Bernard *„Introducere în studiul medicinei experimentale"* (1865). Sfîrșitul secolului al XIX-lea se caracterizează prin desprinderea unor științe umaniste din cadrul filozofiei, tocmai datorită posibilităților pe care le-a oferit experimentul de a produce, verifica și controla anumite fenomene sau evenimente.

Rolul important pe care l-a jucat experimentul în știință este subliniat și de faptul că, în afară de a se fi impus ca *metodă*, a determinat chiar formarea unor discipline *experimentale* ca: medicina, fiziologia, pedagogia și psihologia experimentală, discipline care-și formează fondul de cunoștințe prin folosirea preponderentă a metodei și tehnicilor experimentale, și care — mai ales — pornesc în cercetarea fenomenelor de la ideea relației cauzale ce există între factori și care trebuie descoperită prin investigația specifică.

Există încă părerea că metoda experimentală este numai aceea care folosește laboratorul, condițiile și tehnicile sale specifice (izolare, cadru artificial, aparatură de stimulare și înregistrare etc.). Adevărata caracteristică a experimentului nu constă în folosirea intensivă a aparaturii, ci în faptul că *verifică o ipoteză, stabilește relațiile cauzale* dintre două categorii de fapte.

Observația sistematică poate conduce la stabilirea unei astfel de relații cauzale, dar adevărata verificare nu se poate face decît în cadrul experimen-

tal în care se izolează și se controlează riguros *variabila independentă*, adică acel factor presupus responsabil de modificarea fenomenului observat. În afara faptului că este moment inițial și sursă de ipoteză în investigație, observația este și condiția constatării și înregistrării modificărilor produse de factorul cauzal. Cele spuse mai înainte (5.1 și 5.2) despre observație și tehnicile de urmărire, înregistrare și reproducere a fenomenelor se aplică integral în metoda experimentală, ele fiind de fapt — în acest caz — auxiliarele acestei metode.

5.3.2. **Variabila independentă și variabila dependentă**

Adevărata știință constă în cunoașterea cauzală. În domeniul educației fizice și sportive sînt nenumărate faptele care au nevoie de fundamentare științifică și care trebuie deci cercetate cu exigență metodologică. Majoritatea problemelor care cer să fie rezolvate privesc comportarea omului în condițiile activităților corporale. Numeroși vor fi deci factorii ce determină sau influențează conduita individului, factorii care produc modificări mai mult sau mai puțin durabile ale corpului (somei), calităților motrice, priceperilor și deprinderilor, stărilor psihice, adaptării la efort ș.a.m.d.

Evident că factorii care acționează asupra individului (exercițiile corporale, condițiile alimentației, regimul de lucru ș.a.) nu produc efecte numai datorită particularităților lor, ci și în funcție de particularitățile individului însuși (vîrstă, sex, nivel de pregătire — exersare, nivelul calităților motrice și psihice ș.a.).

În cercetarea din domeniul educației fizice și sportive este valabilă formula lui P. Fraisse $R = f(S \rightleftarrows P)$, ca dealtfel în toate cazurile (și acestea sînt cele mai numeroase) în care se studiază comportarea individului, manifestările de orice natură ale lui, ca urmare a acțiunii unor factori. Conduita individului (R = răspuns, reacție) este în funcție nu numai de stimul (S), ci și de particularitățile individuale ale lui (P = persoană). S și P intercorelează, căci unul și același stimul poate provoca răspunsuri diferite la două sau mai multe persoane de vîrstă, sex, nivel cultural ș.a.

Studiind comportarea individului sub influența unor factori determinanți, cercetătorul va trebui să manipuleze acești factori și să înregistreze efectele lor asupra individului. Factorii pe care-i manipulează (provoacă și controlează) cercetătorul poartă numele de *variabile independente*, în timp ce reacțiile subiectului, răspunsurile sau efectele produse de aceștia, *variabile dependente*.

În experimentele obișnuite se folosește, de regulă, o singură variabilă independentă, ale cărei efecte sînt urmărite și înregistrate. Modificarea variabilei independente va atrage după sine schimbări corespunzătoare în variabila sau variabilele dependente.

În cercetările din domeniul educației fizice și sportive se întîmpină uneori dificultăți în privința aprecierii exacte a efectelor produse de modificarea variabilei independente, întrucît în organismul uman supus unui proces de instruire sau antrenare se produc numeroase schimbări, dar numai unele sînt direct legate de variabila independentă. Acesta este motivul pentru care se acordă mare importanță *controlului variabilelor*, prin eliminarea unora dintre ele sau menținerea lor constantă, pe toată durata cercetării. Într-un experiment de învățare, variabila independentă poate fi constituită de folosirea unui procedeu de predare, iar variabila dependentă de performanța realizată la sfîrșitul acestuia. Concomitent cu variabila independentă acționează însă și factori străini ce pot influența asupra efectelor finale și care viciază rezultatele cercetării.

5.3.3. **Controlul variabilelor**

Atît cercetările cu caracter pedagogic, cît și cele cu caracter biologic, folosesc trei grupe de variabile : variabilele stimul, variabilele răspuns și variabilele subiect.

Din grupa *variabilelor stimul* — variabile independente — fac parte nenumărați stimuli care pot influența asupra individului, în primul rînd cei de *ordin fizic* și *social* și în al doilea rînd *ambianța*.

Experimentatorul constituie și el un stimul care poate determina reacții deosebite la subiecți. În această categorie intră, după cum arată profesorul universitar Al. Roșca, și *consemnul*, instructajul făcut subiecților și care cuprinde sarcina lor de comportare pe toată durata experimentării.

Întrucît în experiment se verifică o relație cauzală, presupusă existentă, între variabila independentă și variabila dependentă, cercetătorul va trebui să *izoleze* în primul rînd variabila independentă și apoi *să o modifice* intenționat, în raport cu scopul propus. Experimentatorul poate alege două valori ale variabilei independente și să le aplice asupra a două grupe de subiecți (una din valori poate fi zero, grupul căpătînd denumirea de grup de control).

Pentru a fi sigur că efectele provocate sînt strict determinate de variabila independentă, cercetătorul va căuta să elimine orice factor străin, care ar putea influența rezultatele. Se recurge, astfel, la introducerea subiecților în camere izolate fonic, cu lumină constantă și se iau măsuri de păstrare constantă a ambianței. Atitudinea experimentatorului se va menține aceeași față de subiecți, instructajul fiind făcut la fel pentru toți (fie că este bine învățat, fie că se prezintă pe bandă de magnetofon). Operațiile experimentului trebuie să fie și ele standardizate și desfășurarea probelor prevăzută la aceeași oră din zi. Desigur că, în cadrul cercetărilor cu caracter pedagogic, care se desfășoară în aer liber sau în sală, intervin mulți factori de ambianță, care pot influența conduita subiecților ; în acest caz cercetătorul va căuta să asigure aceleași condiții ambelor grupe de subiecți.

Variabilele subiect prezintă însemnătate în cercetarea experimentală, întrucît ipoteza propusă verifică tocmai reactivitatea subiecților la anumiți stimuli. Variabilele subiect pot fi *provocate* și *invocate*. Sînt provocate cînd experimentatorul modifică stările subiecților prin administrarea unor produse farmaceutice sau privare de somn, odihnă, alimentație (în mod deosebit întîlnim aceste situații în cercetările de biochimie, fiziologie, igiena alimentației). Variabilele subiect se numesc *invocate* sau non-experimentale, cînd sînt date de la natură (vîrstă, sex, constituție, sănătate, pregătire sportivă sau școlară). În multe cercetări aceste *variabile invocate constituie criteriul de selecție a subiecților*.

Controlul variabilelor subiect se realizează în raport de variabilele străine, care pot influența rezultatele. Pentru evitarea acestei influențe se recurge la *balansarea* efectelor variabilelor străine : se alcătuiesc grupele de cercetare distribuind în ele, în mod egal, subiecți de aceeași vîrstă, sex sau pregătire. Dacă se consideră necesar, grupul experimental de control se alcătuiește avînd cît mai multe variabile străine comune, ceea ce reduce posibilitatea apariției altor influențe.

Cînd subiecții sînt supuși la mai multe probe succesive, este foarte posibil ca rezultatele probei a doua sau a treia să fie influențate pozitiv sau negativ de efectuarea primei probe. În acest caz, se recurge la *contrabalansare* sau *rotație*, pentru anihilarea efectului ordinei. Dacă dorim să vedem eficiența folosirii diferitelor mijloace intuitive sau verbale asupra învățării, vom aplica aceste mijloace A.B.C., de exemplu, în ordine diferită la grupe diferite (I — A.B.C. ; II — A.C.B. ; III — B.A.C. ; IV — B.C.A. ; V — C.A.B. ; VI — C.B.A.).

Cunoscînd faptul că factorii personali influențează rezultatele și că mulți dintre aceștia nu pot fi cunoscuți în vederea eliminării sau neutralizării, cercetătorul va urmări în permanență să aibă grupele experimentale și grupele de control echivalente. În unele cazuri selecția întîmplătoare (randomizarea) poate asigura neutralizarea unor variabile străine, mai ales în cazurile în care grupele sînt numeroase. De regulă însă, se selectează subiecții după anumite criterii, echivalarea grupelor făcîndu-se în perechi.

În sfîrșit, *variabilele răspuns*, care pot fi numeroase, se selectează în raport de ipoteză și stimulii administrați. Efectele asupra subiecților sînt unele imediate, altele tardive. Ele pot fi somatice, fiziologice, psihologice și prezintă variații diferite ale parametrilor lor, care sînt înregistrate prin tehnicile amintite mai înainte (5.2).

5.3.4. **Categoriile de experimente**

Sînt mai multe puncte de vedere din care pot fi privite tipurile de experimente. O primă clasificare este aceea care diferențiază *experimentul de laborator*, de *experimentul natural*. Acesta din urmă va elimina condițiile de artificialitate ale primului, dar va complica operațiile de neutralizare a variabilelor străine. În cercetările cu caracter pedagogic, metodic, psihologic, experimentul natural — în condițiile vieții de toate zilele — este preferat, variabila independentă fiind o anumită sarcină de lucru, un anumit gen de exerciții, o anumită regularitate a exersării etc.

Clasificarea fundamentală împarte experimentul în *experiment de explorare* și *experiment de verificare*.

În experimentul cu *caracter explorator* cercetătorul nu are o ipoteză precis formulată pe care să o verifice, ci dorește să cunoască anumite efecte în cazul administrării unor stimuli. Desigur că o anumită ipoteză există, dar formularea ei nu este destul de clară. Cercetătorul face o investigație prealabilă, „din curiozitate", pentru a putea stabili o relație posibilă între variabila independentă și variabila dependentă. Rezultatele unui astfel de experiment conduc la formularea precisă a unei ipoteze și trecerea la experimentul de verificare. Înrudit cu experimentul explorator este *experimentul pilot*, experimentul preliminar, făcut cu un număr restrîns de subiecți, în scopul verificării unor procedee pentru prevenirea erorilor, pentru găsirea valorilor optime ale variabilei independente, pentru stabilirea variantelor consemnului ș.a.m.d.

Experimentul de confirmare este experimentul propriu-zis, care face presupunerea existenței unei relații cauzale între o anumită stimulare (situație, stimul = variabila independentă) și un anumit răspuns (comportare, efecte somatice, fiziologice, psihologice = variabila dependentă). Experimentul de confirmare verifică (confirmă sau infirmă) ipoteza formulată de cercetător.

În cazul în care cercetarea urmărește relația dintre variabila independentă și variabila dependentă, dînd mai multe valori variabilei independente (de exemplu număr de repetări), experimentul se numește *funcțional*; cînd cercetătorul alege două variabile și urmărește efectele lor, experimentul se numește *factorial*.

În clasa experimentului de confirmare este cuprins și *experimentul invocat*, în care variabila independentă este non-experimentală, e dată de la natură sau provine din nivelul de pregătire a subiecților.

5.3.5. **Organizarea experimentelor**

Din cele arătate mai sus rezultă că folosirea metodei experimentale prezintă o serie de cerințe importante, începînd cu formularea ipotezei și sfîrșind cu prelucrarea datelor.

În raport de *problema* urmărită se formulează *ipoteza* și se aleg *variabilele* care urmează a fi manevrate. Alegerea *subiecților, alcătuirea grupelor* și organizarea propriu-zisă a investigației se fac după anumite reguli.

Selectarea subiecților se face în raport cu tema. Ei se împart apoi în grupe experimentale și de control în așa fel încît grupele să fie echivalente. Dacă se folosesc grupe foarte mari, selecția subiecților poate fi întîmplătoare ; cînd grupele sînt mici, echivalarea lor se face prin metoda *perechilor* : se supun toți subiecții unei probe prealabile (pre-test) și apoi se împart în cele două grupe în mod egal, după performanțele la această probă.

În ceea ce privește *numărul* subiecților, opțiunea cercetătorului este determinată de complexitatea și dificultatea probelor, precum și de exigența acestuia. În unele cercetări se apreciază că eșantioane de 10—30 de subiecți sînt suficiente pentru a oferi rezultate de încredere, în condițiile în care

variabilitatea nu este prea mare. Dacă se urmărește stabilirea unor standarde sau norme de performanțe motrice, de exemplu, numărul subiecților trebuie evident să fie mult mai mare — de ordinul sutelor.

Instruirea subiecților supuși experiențelor trebuie pregătită cu grijă, tot în raport cu sarcinile cercetării. Trebuie să se țină seama că factorii personali, în special motivaționali, influențează atitudinea și performanța subiecților. Uneori este necesar ca subiecții să lucreze separat și să nu-și transmită informații reciproce cu privire la administrarea probelor sau rezolvarea problemelor. Alteori nu li se dezvăluie subiecților adevăratul scop al cercetării, dîndu-li-se alte explicații, bineînțeles cît mai plauzibile.

Experimentatorul va verifica într-o probă prealabilă, cu subiecți mai puțini, alții decît cei selectați, măsura în care organizarea experimentului corespunde intențiilor sale, dacă subiecții au înțeles consemnul și dacă instrumentele de administrare a stimulilor și de înregistrare a răspunsurilor funcționează corect, dacă există posibilitatea asigurării tuturor condițiilor de obiectivitate a cercetării.

Experimentele simple folosesc o *singură variabilă* independentă și numai *două valori* ale acesteia (una dintre valori este zero și se aplică grupei de control). Experimentele mai complicate folosesc mai multe variabile independente sau mai multe valori ale variabilei independente. În acest caz se alcătuiesc planuri de experimentare, numite *factoriale*, în care se fac combinațiile posibile ale valorilor variabilelor independente. Pentru două variabile independente cu cîte două valori fiecare se alcătuiește un plan factorial cu patru grupe experimentale. Un număr mai mare de variabile va duce la creșterea corespunzătoare a numărului grupelor de experiment — ceea ce nu se obișnuiește în cercetările curente.

Cercetătorul va acorda atenție în continuare *observării și înregistrării răspunsurilor* (reacțiilor, performanțelor) subiecților, folosind aparatura auxiliară și protocoale — fișe special construite pentru acest scop.

Ultima etapă a cercetării este, bineînțeles, analiza și sinteza datelor rezultate din investigație. Întrucît cercetarea experimentală pornește de regulă de la o ipoteză, care se caută să fie verificată, cercetătorul va urmări în principal acest lucru. Este necesar să atragem atenția că în analiza datelor, în prelucrarea lor statistică și prezentarea grafică, va trebui să se manifeste *exigență* maximă și să nu se înlăture sau minimalizeze date care n-ar corespunde unei anumite păreri preconcepute a autorului. În fond experimentul *verifică* o ipoteză, ceea ce înseamnă că poate tot atît de bine să o și infirme, fără ca prin aceasta prestigiul cercetătorului să diminueze.

BIBLIOGRAFIE

ANDREWS T. G. : — Methods of Psychology, John Wiley and Sons, New York, Chapman and Hall, London, 1948.

APOSTOL P. : Experiment și cunoaștere, Ed. științifică, București, 1958,

BERNARD C. : Introducere în studiul medicinei experimentale, Ed. științifică, București, 1958.

BEVERIDGE W. I. : Arta cercetării științifice, Ed. științifică, București, 1968.

BLAGA L. : Experimentul și spiritul matematic, Ed. științifică, București, 1969.

DONSKOI D. D. : Metodika izledovania v fiziceskoi kulturî, Fizkultura i sport, Moskva, 1961.

FRAISSE P. : Pratique de psychologie expérimentale, P.U.F., Paris, 1968.

FRAISSE P. : Psihologia experimentală, Ed. științifică, București, 1970.

FRAISSE P., PIAGET J. : Traité de psychologie expérimentale, I Histoire et méthode, P.U.F., Paris, 1967.

MARGINEANU N. : Elemente de psihometrie, Ed. Institutului de psihologie al Universității din Cluj, pag. 62—78, 1938.

ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. științifică, București, 1971.

* * * : Dialectica materialistă, Metodologia generală a științelor particulare, Ed. Academiei R.P.R., pag. 315—326, București, 1963.

* * * : Dialectica metodelor în cercetarea științifică, Ed. științifică, Vol. I, pag. 327—337, București, 1966.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique (VI)

L'expérience confère la possibilité de produire, de vérifier et de contrôler certains phénomènes ou événements. Le rôle important joué par l'expérience dans la science est souligné aussi par le fait qu'en dehors du fait qu'elle s'est imposée comme méthode, elle a déterminé même la formation des disciplines expérimentales comme : la médecine, la physiologie, la pédagogie, et la psychologie expérimentale, disciplines qui forment leurs fonds de connaissances par l'utilisation prépondérante des méthodes et des techniques expérimentales.

La vraie caractéristique de l'expérience ne consiste pas dans l'utilisation intensive des appareils, mais dans le fait qu'elle vérifie une hypothèse, qu'elle établit les relations causales entre deux catégories de faits.

Les types d'expériences peuvent être envisagées de plusieurs points de vue. Une première classification est celle qui différencie l'expérience de laboratoire de celle naturelle.

La classification fondamentale divise l'expérience en deux grandes catégories : l'expérience d'exploration et l'expérience de vérification.

M. EPURAN : Introduction to Scientific Research Methodology (VI)

The experiment gives the possibility of producing, checking and controlling certain phenomena and events. The author underlines the great role played by experiment in science. He shows that it has asserted itself as a method and has determined the emergence of experimental disciplines such as experimental medicine, physiology, pedagogy, psychology, which are mainly based on experimental methods and techniques. The main characteristic of the experiment is not the intensive use of equipment but its checking up a hypothesis, its establishing causal relations between two categories of facts.

There are several viewpoints as to the types of experiments. A first classification differentiates the laboratory and natural experiments from each other. The fundamental classification divides the experiment into exploration experiment and checking up experiment.

FILE DE ISTORIE

Asist. univ. MAGDALENA MUŞAT
Institutul pedagogic — Oradea

„AMICUL ŞCOALEI" DESPRE EDUCAŢIA FIZICĂ

În condiţiile noilor relaţii de producţie, capitaliste, ce se dezvoltă după revoluţia din 1848, şcoala feudală, caracterizată prin orientarea mistică a învăţământului, dogmatism metodic, îndepărtare de viaţă şi de nevoile practice ale maselor, devenise o instituţie perimată.

Transformarea şi dezvoltarea ei constituia o necesitate. Cu toate acestea, în condiţiile de asuprire socială şi naţională a maselor româneşti din Transilvania, presa pedagogică, ca şi învăţământul organizat pe baze confesionale n-au putut avea o unitate de organizare.

Astfel, primul periodic pedagogic românesc din Transilvania, *„Amicul şcoalei"* apare abia în 1860, la Sibiu, deşi necesitatea acestuia a fost sesizată cu mulţi ani înainte, iar apariţia precedată de cîteva încercări nereuşite.

Revista, cu titlul complet *„Amicul şcoalei, scriptură pedagogică pentru învăţători, educatori şi toţi bărbaţii de şcoală"* apare între anii 1860—1865, sub redacţia lui Visarion Roman.

Începînd cu anul 1862, îşi modifică titlul în *„Amicul şcoalei, foaie pentru înaintarea învăţămîntului"*, iar din 1865 (ultimul an de apariţie), în *„Amicul şcoalei, scriere pedagogico-didactică pentru părinţi, învăţători şi toţi bărbaţii de şcoală"*.

Scopul revistei a fost de la început lupta pentru *„înaintarea învăţămîntului, cultura şi educaţia poporului"*.

Deşi educaţia fizică era inclusă oficial în planurile de învăţămînt, abia începînd cu anul 1863 importanţa ei este subliniată destul de frecvent în paginile revistei.

Astfel, în articolul *„Educaţiunea"*, apărut în primul număr al

revistei, se menționează importanța educației fizice, chiar dacă aceasta nu este inclusă propriuzis în conceptul despre educație : *„Pe lîngă scopul culturii morale, care fără cea intelectuală și estetică nu se poate naște, nici propaga și consolida, trebuințele vieții externe încarcă pe om cu alte scopuri secundare, subordonate... Tot ce se referă la atari scopuri externe stă afară de conceptul educațiunei proprii, precum cele ce se țin de educațiunea fizică, grija de sănătate, tăria și învîrtoșarea trupului, cu toate că ambele acestea se pot lipi și dau să se lipească de educațiune"* (pag. 19).

Numeroase articole se referă la educația tineretului în antichitate (greci, romani), în cadrul căreia educația fizică avea un rol important.

În articolul *„Soarta pruncilor în păgînitate"* (1860, pag. 9) se arată: *„La spartani, așa dară, pruncul numai cînd purta semnele înzestrării fizice mai avea un preț ; cum că și în trup slab ar putea locui un suflet mare, aceasta poporul spartan nu voia a scia".*

La romani, se arată în același articol, copiii nedoriți erau expuși în locuri publice, fiind luați și crescuți în diferite scopuri : *„...Alții erau învățători de gladiatori ; aceștia alegeau pruncii cei buni de școala lor și cresceau din ei gladiatori (luptaci, pumnaci) meniți d-a se lupta pe moarte unii pe alții la locuri publice spre petrecerea privitorilor sangenari".*

În articolul *„Fragmente din istoria pedagogiei"* (1860, pag. 215), găsim referiri la educația atenienilor :

„Educația la atenieni se împărțea în cultura trupului și a spiritului. Cultura trupului sau gimnastica se baza esențial pe aceleași deprinderi ca și în Sparta. Precum aici, așa și în Atena se aflau mai multe locuri și ziduri publice, unde tinerimea sub inspectori anumiți se deprindea în alergare, joc, săritură, cățărare, luptă, înot etc., în întrebuințarea armelor, călărit etc. Locurile aceste numite gimnazii sau palestre, se apărau strîns de demoralizare și oricine n-avea treabă acolo, dacă intra totuși, se pedepsea chiar și cu moartea".

Sînt citate concepțiile despre educația fizică ale oamenilor de cultură din antichitate.

În articolul *„Oarecari bărbați renumiți ai Romanilor care au scris despre educațiune"* se menționează :

„Deprinderile trupești, dacă sînt moderate, sînt folositoare — iar cînd sînt prea mari și tind a forma atleți sînt stricătoare. Căci cele din urmă slăbesc spiritul și-l fac necapace pentru studiat" (Seneca) sau :

„Fiindcă o constituțiune bună trupească în tinerețe este condițiunea unei bătrînețe sănătoase, deprinderile trupești ale pruncilor nu trebuiesc pierdute din vedere" (Plutarh).

Revista cuprinde și indicații privind igiena vîrstei de creștere în familie.

Pornind de la dictonul *„Numai în trup sănătos poate locui un suflet sănătos"*, ciclul de articole cu titlul *„Epistole către o mamă sau despre educațiunea fizică a copiilor"* (apărute în anul 1860), găsim referiri la igiena aerului, alimentației, precum și noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.

În articolul *„Despre educațiunea fizică a copiilor"* de M. Rosseti (1865, pag. 150) se indică :

„...Întîia regulă și cea mai de căpetenie este d-a spăla copilul în toate diminețile cu apă rece, de la cap pînă la picioare..."

Reguli igienice cuprinde și articolul *„Partea mamelor“* (anul 1865, pag. 200) :

„Scoate-l afară pe orice timp, destul numai să nu fie viscol sau vînt tare și rece“.

Revista *„Amicul școalei“* a militat și pentru introducerea educației fizice în învățămînt, ca în alte țări ale Europei.

În articolul *„Cum se învață în școlile populare din Paris“* vedem că în cadrul activității școlare apar *„deprinderi gimnastice de trei ori pe săptămînă“* și *„fiecare școală are curte pentru jocul și recreerea copiilor“* (1860, pag. 90).

La rubrica *„Știri școlastice“* (1861, pag. 326) se menționează : *„În Baden, gimnastica se introduce acum în școlile populare, ca obiect de studiu obligatoriu“.*

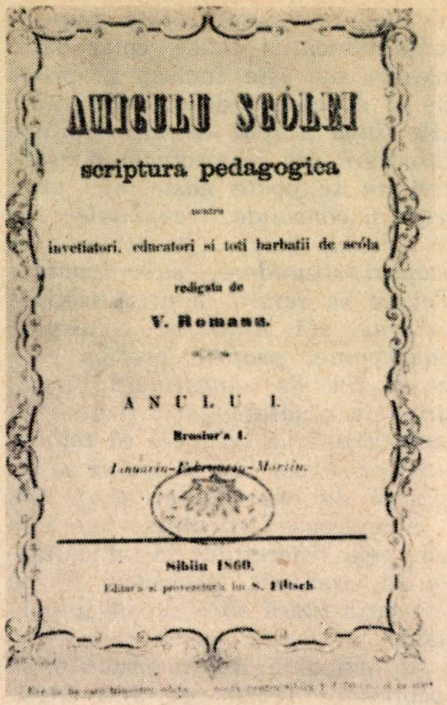
Preocupările pentru folosirea exercițiilor fizice nu au lipsit nici la unii învățători din Transilvania.

Astfel, în articolul *„Ioan Hațeg — învățător popular român“* (1860, pag. 243), pe lîngă alte aprecieri laudative, se sesizează și faptul că : *„Cu grije mare era vara pentru scăldare, iarna pentru dainare“* (dare pe gheață).

În articolul *„Considerații asupra învățămîntului primar în România“* de Andrei Pretorian (1863, pag. 349), se fac aprecieri privind organizarea, baza materială, programa de învățămînt, autorul încheind astfel :

„...Dar gimnastica ? Sîntem atît de înapoiați ca să nu înțelegem vechea zicătoare : minte sănătoasă în trup sănătos ? Tăgădui-vom că, copilul, pe lîngă cultura spiritului are trebuință și de fortificarea trupului ?“

Începînd cu anul 1863, din necesitatea perfecționării pregătirii învățătorilor se vor organiza *„Conferințe învățătorești“*, în care se


AMICUL SCOLEI

scriptura pedagogica

pentru

invetiatori, educatori si toti barbatii de scóla

redigata de

V. Romanu.

ANULU I.

Brosiur'a 1.

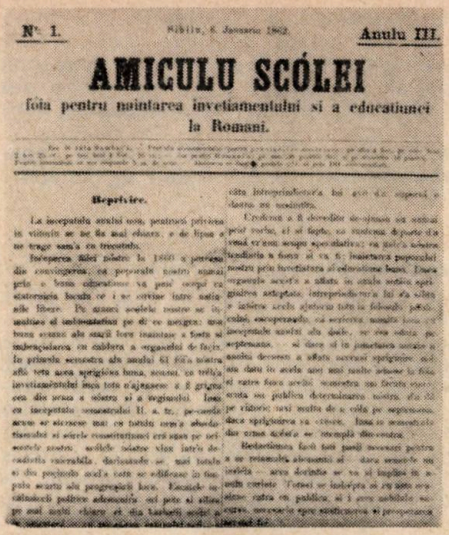
Sibiiu 1860.

vor dezbate diverse probleme teoretice, metodice, organizatorice.

În cadrul temelor fixate pentru conferințele din anul 1864, intra și *„Dezvoltarea în copil a puterilor trupești“.*

„Amicul școalei“ relatează în numărul din 1864 (pag. 186) chiar discuțiile purtate pe această temă la conferința din 29 august, de la Sibiu :

„...Citind d. com. (n.a. comisar școlar) *aceea ce e de a se dezbate provoacă pe d. învățători a spune cum au cugetat asupra întrebării, dezvoltarea în copil a puterilor trupești. Neluînd nimeni cuvîntul se scoală d. învățător din Rășinari, N. Mihălțianu, și expune mijloacele potrivite pentru dezvoltarea corporală, împărțindu-le în două specii : a) naturale 1. aerul. 2. nutrimentul. 3. îmbrăcămintea. 4. curățenia. 5. mișcarea cu gimnastica și în urmă odihna. b) artificoase :*


Nr. 1. Sibiu, 6 Januarie 1862. Anulu III.

AMICULU SCÓLEI

fóia pentru naintarea invetiamentului si a educatiunei la Romani.

Reprivire.

1. stăpînirea de patimi. 2. cultivarea organelor simţurilor şi 3. cultivarea organelor vorbirii".

Sînt dezbătute pe rînd toate mijloacele, discuţiile încheindu-se cu referiri la gimnastică :

„Gimnastica să se introducă numai unde se poate, căci nu numai că întăreşte trupul, îi dă mlădiozitate şi vînjozitate şi poate prin aceasta scăpa viaţa de pericole, la foc de exemplu şi la undari (n.a. : inundaţii, înec) *şi la alte nenorociri, ce pot întîmpina pe om în viaţă. D. înv. Necşia din Porceşti se laudă către toţi pentru introducerea gimnasticii în şcoala dînsului din propriile spese* (n.a. : cheltuieli). *Se recomandă asemenea şi propunerea d. învăţător Mihălţianu, ca unde nu se poate introduce altă gimnastică, să se introducă numai ce se poate, adică aşanumita gimnastică domestică, ce se face fără spese şi constă în mişcarea mădularelor trupului, cu regularitate, d.e. a mîinilor, picioarelor, trupului de sus şi alergarea".*

Că discuţiile purtate nu au fost fără rezultate se poate vedea şi din *„ştirea scolastică"* din nr. 1865 (pag. 70) care menţionează că gimnaziul din Blaj s-a planificat pentru anul 1866 cu *„500 fl. pentru un profesor de muzică ; 500 fl. pt. un profesor de desen ; 400 fl. pentru un profesor de gimnastică".*

Abia în anul 1868 gimnastica va face primul pas important, prin includerea ei în planul de învăţămînt ca disciplină obligatorie.

În scurta sa perioadă de apariţie revista *„Amicul şcoalei"* a contribuit simţitor la ridicarea calităţii activităţii didactice în şcolile româneşti din Transilvania.

BIBLIOGRAFIE

CORNEŞANU T. : Educaţia fizică şcolară în revistele pedagogice din secolul al XIX-lea, în Transilvania, rev. „Educaţie fizică şi sport", nr. 11, 1970.
POPEANGĂ V. : Presa pedagogică din Transilvania, 1860—1919, Ed. didactică şi pedagogică. Bucureşti, 1966.
* * * Rev. Amicul şcoalei, anii I, II, III, IV, V (1860—1865), Sibiu.

MAGDALENA MUŞAT : „L'ami de l'école" sur l'éducation physique

La revue „L'ami de l'école" apparaît entre les années 1860—1865, à Sibiu. Le but de cette revue a été dès le commencement „l'avancement de l'enseignement, la culture et l'éducation du peuple".

L'importance de l'éducation physique comme objet dans l'enseignement officiel, est soulignée par la revue beaucoup avant son introduction dans le programme scolaire (1868).

Avec des arguments historiques (références à l'Antiquité), la revue soutient la nécéssité et l'importance de l'éducation physique. Les articles publiés contienent aussi des indications concernant l'hygiène de l'éducation des enfants en famille. Des instituteurs de Transylvanie publient aussi des articles, par lesquels ils soutiennent la nécéssité des exercices physiques dans le programme d'enseignement.

Par son contenu, la revue „L'ami de l'école", pendant sa brève apparition, a contribué sensiblement au rehaussement de la qualité de l'activité didactique dans les écoles roumaines.

MAGDALENA MUȘAT : "School's Friend" on Physical Education

The review "Scool's Friend" was issued from 1860 to 1865 in Sibiu with a view to promoting education, culture and instruction.

The review pointed out the significance of physical education as a discipline in the curriculum long before its inclusion in the syllabus, 1868.

The review touched on the necessity and importance of physical education with historical arguments — references to antiquity. The articles carried in it also gave indications to hygiene regarding children's education within the family. Many teachers in Transylvania published articles in which they underlined the necessity of physical exercises. Through its contents the review School's Friend although of a short duration, sensibly contributed to improving the didactic activity in Romanian schools.

Portret

MIHAI ALBU

MIHAIL VESA
Ziarist

DATE PERSONALE :

- **Născut la 21 iunie 1938 în Sibiu ;**
- **Înălțimea : 186 cm ;**
- **Greutatea : 82 kg ;**
- **Profesia : funcționar ;**
- **Necăsătorit ;**
- **Maestru Emerit al Sportului din anul 1968 ;**
- **Activează în cadrul Clubului sportiv „Dinamo"-București ;**
- **Antrenor : prof. Dan Niculescu, Maestru al Sportului ;**
- **Căpitanul echipei naționale din anul 1965 ;**
- **De 165 de ori selecționat în echipa reprezentativă.**

Cu peste douăzeci de ani în urmă, la Liceul „Gheorghe Lazăr" din Sibiu se făcea remarcat un elev polisportiv. Prezent la toate întrecerile de înot, schi și fotbal, elevul Mihai Albu se bucura de aprecierile unanime ale colegilor pentru evoluțiile sale pe terenurile de sport.

În perioada anilor '51—'53, în orașul Sibiu, un sport deosebit de apreciat de tineret își făcea din ce în ce mai mult simțită prezența : baschetul. Cuprins de această „modă" și Mihai Albu își îndreaptă atenția spre mărirea preciziei în

Educație fizică și sport, nr. 7, 1971, pag. 59

tirul cu mingea la coșul suspendat. Dotat cu calități fizice corespunzătoare și animat permanent de dorința evoluției pe terenurile de sport, Mihai Albu a fost primit în echipa de baschet „Constructorul" din Sibiu. Cel ce făcuse o achiziție valoroasă, așa cum se va dovedi mai tîrziu, nu era altul decît actualul Antrenor Emerit Szigismund Ferencz. De altfel, această echipă va acționa în anul următor, 1954, în prima divizie a țării.

Ascensiunea pe tărîm sportiv a celui ce va fi considerat unul dintre cei mai buni jucători români de baschet a fost foarte rapidă. Mihai Albu a „trecut" peste etapa de afirmare ca junior (nu a fost selecționat în nici un lot de juniori sau de tineret) și s-a instalat, pentru mulți ani, ca unul dintre oamenii de bază ai lotului național.

Primul contact al tînărului baschetbalist cu jucătorii consacrați se produce în iarna anului 1955, cînd, în tabăra de pregătire de la Poiana Brașov, Albu participă la pregătire alături de Folbert, Fodor, Nedef, Niculescu (actualul său antrenor), Răducanu și alți baschetbaliști de marcă. Despre acest început, Maestrul Emerit al Sportului Mihai Albu ne relata că își impunea să „fure" cît mai mult de la acești mari jucători. De altfel, acum, după mulți ani petrecuți pe terenurile de baschet, întrebat fiind ce și-a dorit cel mai mult ca sportiv, Mihai Albu spunea că nu și-a dorit și nu-și dorește altceva decît să joace baschet. Confirmarea acestui devotament pentru sport, în general, și pentru bas-

chet, în special, a fost dată de foarte multe ori.

Continuîndu-şi drumul spre marile performanţe, în perioada anilor 1957—1962, Albu a purtat tricoul cu însemnul „U“ din Cluj. Mereu în fruntea clasamentului cu echipa universitară, Albu se impune din ce în ce mai mult ca individualitate valoroasă. Trei ani la rînd, 1959—1961, a fost coşgeterul campionatului.

În continuu progres, în vara anului 1963, Albu părăseşte echipa universitară de pe malul Someşului pentru echipa „Dinamo“ din Bucureşti. Aici va găsi ca antrenor pe fostul său coleg de echipă Dan Niculescu, cu care va trăi multe clipe de bucurie sau amărăciune, aşa cum se întîmplă pe terenurile de sport.

Ca sportiv de mare performanţă, Albu se impune începînd din anul 1957, cînd a făcut parte pentru prima oară din echipa naţională în jocul contra Italiei, la Bucureşti. Cu acest prilej, a înscris trei puncte, după ce l-a înlocuit pe Mihai Nedef.

Albu, relatîndu-ne despre perioada de început în lotul naţional, îşi aminteşte, cu multă simpatie, de un mic necaz petrecut în anul 1959 : meciul România—Franţa, la Bucureşti ; la acest joc fuseseră invitaţi de onoare părinţii şi sora, anunţaţi că va juca titular. Dar, decepţie ! Abia spre sfîrşitul jocului a fost introdus în echipă şi Albu, reuşind să fructifice doar o lovitură liberă. După meci, consolarea a venit din partea sorei : „Puiule, n-ai jucat, ce e drept, dar ce frumos alergai !“

Perseverent, urmărindu-şi permanent deviza — trebuie să joc, deci trebuie să mă pregătesc — Mihai Albu va culege în continuare laurii multor victorii. În acest sens, trebuie să menţionăm că a făcut parte de cinci ori din echipa campioană.

Cea mai mare satisfacţie, ca sportiv, Albu o trăieşte în anul 1966 cînd a fost selecţionat în echipa continentului. Bucuria a fost cu atît mai mare, cu cît el era primul român selecţionat într-o astfel de echipă.

Ljubljana, 1966 ; antrenorii Bussnel (Franţa) şi Stancovici (Iugoslavia) trimit pe teren, împotriva puternicei echipe Siemenţhall Milano, cîştigătoarea Cupei Campionilor Europeni, următoarea echipă : Jidek (Cehoslovacia), Loridon (Belgia), Zednicek (Cehoslovacia), Rodriguez (Spania), Albu (România). După un joc echilibrat, echipa milaneză cîştigă la limită cu 92—90. Cu acest prilej, Albu s-a remarcat în mod deosebit, confirmînd şi pe plan internaţional valoarea sa ridicată.

Desigur, despre performanţele realizate de Albu pe parcursul anilor se poate vorbi foarte mult. Credem că este bine să ne oprim asupra unor ...extreme, dacă le putem numi aşa.

Cel mai bun joc făcut : România—Iugoslavia în cadrul Jocurilor Balcanice, Bucureşti, 1970 ; în acest joc, Albu a înscris 35 de puncte şi şi-a depăşit, în majoritatea cazurilor, adversarul direct — Pleicas.

Cele mai multe puncte marcate într-un joc : 49 de puncte, în finala Cupei României, împotriva echipei „Steaua“, Bucureşti, 1969.

Cel mai slab joc : România—Finlanda, Campionatele Europene, Helsinki, 1967.

Cea mai bună echipă, de pasiune, în care ar juca oricînd : Andrei Folbert, Radu Diaconescu,

Emil Răducanu, Gheorghe Novac, Mihai Albu.

Cel mai bun antrenor : prof. Dan Niculescu.

* * *

În cele ce urmează, prezentăm o întîmplare care vorbește de la sine despre valoarea și aprecierea de care se bucură Mihai Albu. Aflat într-un turneu la Bruxelles, mai 1969, turneu de pregătire și verificare a echipei naționale în vederea Campionatelor Europene care urmau să se desfășoare în Olanda, căpitanul echipei României a fost ...sechestrat, aproape, de un bătrînel, colecționar de autografe. Acesta, cu ocazia celorlalte două prezențe ale lui Albu în Belgia, nu reușise să-i smulgă un autograf, motiv pentru care era deosebit de supărat. Cu ocazia amintită, Albu a fost solicitat să-i ofere un autograf (în sfîrșit !) pe o fotografie a sa apărută în presa belgiană. Această fotografie era lipită într-un frumos album, alături de imagini ce reprezentau pe toți marii baschetbaliști ai lumii, dintre care nu lipseau Bill Russell, Bob Cousy, Volnov, Bradley, toate însoțite de autografele respective. Iată încă o dovadă a aprecierii măiestriei tehnico-tactice a celui ce uimește prin precizia aruncărilor la coș, prin driblingurile și fentele efectuate cu virtuozitate, calități invidiate de oricine.

Desigur, vorbind despre viitor, Mihai Albu nu a omis pregătirea pe care o efectuează cu echipa națională în vederea participării la Campionatele Europene de la Essen, din toamna acestui an, cu ocazia cărora Albu dorește situarea echipei noastre în primele patru locuri. Recentele evoluții ale reprezentativei României și forma bună manifestată de căpitanul ei ne îndreptățesc să credem că dorințele vor fi îndeplinite. În același sens, pentru anul acesta își dorește o evoluție mai bună în Cupa Campionilor Europeni, împreună cu echipa sa de club, Dinamo București.

De asemenea, un gînd oarecum mai îndepărtat se îndreaptă spre pregătirea micilor baschetbaliști din momentul în care își va îmbrățișa pentru ultima dată coechipierii și va deveni antrenor. Dar, pînă atunci (moment pe care, sentimental, îl dorim cît mai îndepărtat), Mihai Albu este un exemplu de promptitudine și corectitudine la antrenamentele efectuate în cadrul echipei sale. Iată un astfel de program de antrenament pe parcursul unei săptămîni :

LUNI : — după-amiază, antrenament ușor, timp de 90 de minute ; antrenamentul este destinat relaxării și menținerii pregătirii fizice. Se efectuează alergări, jocuri de fotbal și tenis, gimnastică.

MARȚI : — la prînz, individualizare timp de 60 de minute (aruncări la coș din diferite poziții fixe sau din mișcare, aruncări libere) ;

— seara, antrenament de intensitate maximă timp de 120 de minute (antrenament complex tehnico-tactic).

MIERCURI : — după-amiază, antrenament de intensitate maximă timp de 120 de minute, cu accent pe pregătirea fizică.

JOI : — după-amiază, antrenament similar cu cel din ziua precedentă.

VINERI : — la prînz, individualizare timp de 60 de minute ;

— seara, joc de verificare.

SÎMBĂTĂ : liber.

DUMINICĂ : joc oficial.

VESA M. : Mihai Albu

Dans cet article, l'auteur fait une présentation de l'évolution sportive du capitaine de basket de la Roumanie, Mihai Albu.

Originaire de Sibiu, encore élève au lycée „Gheorghe Lazăr", Mihai Albu a été une des „vedettes" polysportives de l'école. En dehors du basket, il a pratiqué la nage, le ski et le football. Sa consécration en basket est signalée en 1953 — à „Constructorul" Sibiu — équipe qui l'année suivante se qualifie dans la première division du pays.

Doté de qualités physiques excellentes en rapport avec son développement physique (1,86 m.), mais persévérant en préparation, bénéficiant des conseils des entraîneurs capables, Mihai Albu monte rapidement jusqu'au sommet de la pyramide d'élite du basket autochtone, devenant, à partir de l'année 1965, le capitaine de l'équipe nationale. Un fait particulièrement important dans la carrière sportive de Mihai Albu — significatif en ce qui concerne l'apprèciation dont il jouit également sur le plan international — il a été séléctionné, en 1966, dans l'équipe du continent, qui a rencontré à Ljubljana l'équipe Siementhall de Milan, gagnante de la Coupe des Champions Européens.

VESA M. : Mihai Albu

In this article, the author shows the evolution in sports of the captain of Romania's basketball team — Mihai Albu.

Mihai Albu was born in Sibiu, and already since his schooldays in the Gheorghe Lazăr Lyceum he was one of the great poly-sportsmen of the school. He practised basketball, swimming, skiing and football. He gained recognition in basketball since 1953 in the „Constructorul" team of Sibiu, which in 1954 qualified in the country's first division.

1,86 m tall, persevering in training, taking advantage of physical qualities and skilful trainers, Mihai Albu became one of the outstanding basketball players, and in 1965 the captain of the national team. A most important event in the sporting career of Mihai Albu, most significant for the appreciation he enjoys on an international scale, was his being elected in the continent team in 1966, which met the Siementhall Milan team, the winner of the European Cup in Ljubljana.

NOTE ŞTIRI COMENTARII

OBSERVAŢII PE MARGINEA CAMPIONATELOR NAŢIONALE DE BOX ALE SENIORILOR — 1971

Prof. GHEORGHE ILIUŢĂ

Cea de a 42-a ediţie a campionatelor naţionale de box ale seniorilor, desfăşurată la Bucureşti, în primele zile ale lunii mai, sub cupola Patinoarului artificial „23 August", a constituit cel mai important eveniment intern al pugiliştilor noştri în acest an.

Nefiind precedat de o serie de acţiuni speciale, menite să rezolve selecţia şi pregătirea unei echipe reprezentative, finalele campionatelor naţionale au fost învestite cu calitatea de a aprecia şi a alege — prin propria sită — pe cei mai buni pugilişti români, care să ne reprezinte ţara la Campionatele Europene de la Madrid. Aşa stînd lucrurile, devine explicabilă distanţa de numai cîteva luni care au despărţit finalele acestui an de cele precedente.

1. Consideraţii generale

Spre deosebire de anii trecuţi, finalele din acest an s-au desfăşurat într-o nouă formulă tehnică. La fiecare categorie, titlul de campion s-a disputat între 8 pugilişti, cîştigători ai fazelor de zonă. Faţă de soluţia cu 4 finalişti, folosită mulţi ani la rînd — care permitea cu mare greutate accesul tinerilor măcar în atmosfera „încinsă" a luptei pentru titlu — precum şi faţă de soluţia adoptată în ediţia de anul trecut, cu cel puţin 16 finalişti la aceeaşi categorie — fapt ce a favorizat apariţia unor discrepanţe valorice prea mari între combatanţi — calea „de mijloc", pentru care s-a optat în acest an, pare cea mai potrivită. Datorită acestui fapt, grupul celor 87 de finalişti (la categoria grea titlul s-a disputat între 7 pugilişti) a fost mai omogen, excepţiile fiind mai puţine la număr. Totuşi, s-a observat că la unele categorii de greutate finaliştii s-au prezentat la un nivel mediocru, nesatisfăcînd exigenţele unei finale de cam-

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1971, pag. 64

pionat. Cu excepția campionilor, așa se prezintă situația în cadrul categoriilor semimijlocie, semigrea, grea și mijlocie-mică.

La categoria semimijlocie, Victor Zilberman (Steaua) și-a disputat finala cu constănțeanul Valeriu Filip (Farul), un pugilist puternic, dar cu un bagaj de cunoștințe tehnico-tactice mult prea sărac. La mijlocie mică, Ion Györffi (Dinamo București), axat pe un stil clar, economicos dar eficient, pare a fi prima speranță a viitorului acestei categorii, dar ea este încă neconvingătoare. Lacunele din sfera pregătirii fizice nu-i permit nici aplicarea cu eficiență a cunoștințelor tehnice și tactice pe care le are. Campionul anului trecut, Ion Covaci (Dinamo București) cade în cealaltă extremă, fapt ilustrat în semifinale, cînd a fost la un pas de descalificare.

La categoria semigrea, nici un tînăr nu reușește să se apropie de valoarea lui Ion Monea (Dinamo București), cîștigător al celei de a 11-a centuri de campion național. Vîrsta lui avansată, însă, obligă la reflecții privind perspectiva acestei categorii. Atenția se îndreaptă spre tînărul Ion Silișteș (Steaua), cel mai apropiat de cerințe, dar care este încă lipsit de experiența competițională necesară.

Cu excepția lui Ion Alexe (Dinamo București), la categoria grea, toate rezervele sînt mult prea departe de calificativul „satisfăcător". De altfel, la această categorie a evoluat și unul dintre cei mai slabi pugiliști întîlniți în ultimii ani la campionatele naționale (Gheorghe Oprea — Minerul Moldova Nouă). Faptul că un boxer care nu cunoaște încă bine nici poziția fundamentală de luptă, nici deplasările, love ște și se apără cu „zestrea naturală" — și aceasta destul de săracă — trebuie să conducă federația la inițierea unor măsuri de selecție și pregătire mult îmbunătățite. Pe de altă parte, prezența acestuia în finale conduce la ideea că cei 7 competitori epuizează toată rezerva acestei categorii pe plan național.

În opoziție cu cele analizate pînă aici, categoriile pană, ușoară și mijlocie sînt populate cu elemente de valoare și de perspectivă certă. De fapt, în cadrul acestora s-au înregistrat disputele cele mai echilibrate. Campionul categoriei pană, Gabriel Pometcu (Rapid București) s-a detașat în învingător față de Octavian Amăzăroaie (Oțelul Galați) cu o decizie limită (3—2). Cu aceeași decizie se calificase în finală și cel din urmă în fața campionului de anul trecut, Pavel Nedelcea (C.S.M. Reșița). Tot aici mai sînt încă trei pugiliști ce cu greu pot fi incluși în plutonul al doilea, ei avînd o valoare sensibil egală cu a celorlalți menționați: Vasile Kiss (A.S.A. Cluj) — învins de Nedelcea cu o decizie de 3—2, contestată atît de public, cît și de specialiști —, Marin Dumitrașcu (Farul Constanța) și Mircea Toni (Steaua).

La categoria ușoară, cei doi dinamoviști bucureșteni — Calistrat Cuțov și Paul Dobrescu — domină autoritar, dar cu virtuți diferite. Fiind tineri, problema perspectivei imediate se poate considera asigurată, iar ca valoare de reprezentare, „ușoara" se află pe primul loc între categoriile celelalte.

La categoria mijlocie, Alec Năstac (Steaua), cu progresele tehnice realizate în ultima perioadă, întrunește toate sufragiile specialiștilor privind supremația sa viitoare. Deși este urmat în clasament de Horst Stump (Metalul București),

se poate totuși considera că Sandu Tîrîlă (Dinamo București), fiind mai tînăr, cu calități fizice remarcabile și cu un avansat bagaj de cunoștințe tehnice, va fi în anii viitori principalul șalanger al lui Năstac. El a avut în această finală — cea dintîi la care a participat — neșansa de a evolua în primul meci împotriva campionului.

Celelalte categorii se pot încadra în plutonul de mijloc, deși la unele există cîte un „vîrf" ce se detașează evident de restul finaliștilor. Este cazul categoriei semimuscă, dominată autoritar de Aurel Mihai (Farul Constanța), în urma căruia notăm întîi perspectiva pe care o prezintă juniorul Remus Cosma (C.S.M. Cluj) și apoi valoarea lui Ștefan Boboc (Dinamo București). Categoria muscă se caracterizează prin mai multă omogenitate, valoarea generală ridicîndu-se cu puțin peste nivelul mediu. Constantin Ciucă (Steaua) a fost învins de colegul său de sală Constantin Gruiescu. După opinia generală însă, finala ar fi trebuit să se dispute între Gruiescu și tînărul Traian Cerchia (Farul Constanța). O indiscutabilă eroare de arbitraj a barat promovarea în finală a acestui tînăr înzestrat. În cadrul categoriei cocoș, Aurel Dumitrescu (Steaua) — ale cărui calități fizice și cunoștințe tehnice, dovedite la C.E. de la București, garantau o poziție de prestigiu ce putea fi menținută timp îndelungat, atît pe plan intern, cît și internațional, — a deziluzionat, evoluțiile sale atestînd un declin profund și surprinzător. Echilibrul pe care Adrian Moraru (Dinamo București) l-a putut menține cu acesta pe parcursul meciului se datorează, în primul rînd, motivului expus și apoi valorii celui din urmă.

Într-o mare revenire de formă, veteranul Antoniu Vasile (Dinamo București), după două lecții de tactică de turneu, ținute în primele două evoluții (în primul meci a eliminat pe Aurel Iliescu, campionul anului trecut), a reușit să smulgă cu greu victoria tînărului Gheorghe Ciochină (Steaua), cel mai complet pugilist dintre tinerii care au evoluat la aceste finale. Reține atenția și Costică Bumb (Dinamo Brașov).

În general — referindu-ne la masa participanților — finalele acestui an au fost mai echilibrate decît cele ale anului trecut. Numărul abandonurilor (12) și al K.O.-urilor (4) mult scăzute, exemplifică pe deplin această constatare (tabelul 1).

Tabelul 1

PARAMETRII \ LOCALIZARE	PRELIMINARII	SEMIFINALE	FINALE	TOTAL
K.O.-uri	4	–	–	4
K.D.-uri	22	14	2	38
Abandonuri	6	5	1	12
Descalificări	–	1	–	1
Neprezentări	2	–	1	3
Avertismente	18	13	2	33
Decizii 4-1	6	2	5	13
Decizii 3-2	6	6	1	13
Erori de arbitraj	2	1	–	3
Gardă inversă	17	13	6	17

Proporția mai mare de K.d.-uri (38) se explică, în primul rînd, prin mărirea exigențelor de arbitraj — orientate spre întreruperea luptei în situații care periclitează sănătatea pugiliștilor — și, în al doilea rînd, cauzate de disproporția valorică dintre combatanți. Majoritatea deciziilor de 3—2, prezente în preliminarii și semifinale, indică un grad de echilibru mai mare în zona de mijloc și în masa mare a sportivilor, decît între vîrfuri.

Dintre cele 74 de meciuri, 26 au luat sfîrșit cu decizii de 4—1

și 3—2, evidențiind un echilibru incontestabil, iar 16 s-au terminat prin abandon și K.O. — în cazurile diferențelor prea mari de valoare. Deciziile de 5—0, care ar presupune, prin unanimitatea aprecierii, un avantaj net al învingătorilor, au avut totuși un aspect general cu tendință spre echilibru.

Numărul de avertismente însă (33), precum și descalificarea unui sportiv în semifinale exprimă unele carențe în domeniul pregătirii tehnice și în respectarea cerințelor regulamentare de luptă. Legat de ultimul aspect, s-a observat că folosirea acțiunilor neregulamentare au abundat la boxerii cu o slabă pregătire fizică. Instalarea oboselii îi determină pe aceștia să apeleze la tineri și obstrucții sau sînt supuși pierderii autocontrolului, neaprecierii corecte a distanței și a momentelor prielnice, neputinței de a executa eschivele în mod corect etc.

În ultimii ani, atît în țara noastră cît și peste hotare, s-a observat creșterea numărului de boxeri cu poziție fundamentală de luptă (gardă) avînd brațul drept înainte (gardă inversă). Pentru cei ce folosesc o gardă normală, „stîngacii", așezați de obicei pe gardă inversă, au constituit întotdeauna adevărate probleme pentru adversari, legate de tactică, de schimbarea planului general de luptă, de adaptarea sau schimbarea propriilor procedee de atac și apărare etc.

De aceea, ne-am propus să observăm în ce măsură acest avantaj se va confirma la finalele din acest an. Din cei 17 pugiliști cu gardă inversă, reprezentînd un procent de 19 la sută din numărul total, au reușit să pătrundă în finale 6, adică 35 la sută, pe cînd sportivii cu gardă normală (70) — reprezentînd 81 la sută din numărul total — doar în proporție de 23 la sută (16 sportivi). Raportul procentual atestă un avantaj net în favoarea „stîngacilor". Între cei 11 campioni, 4 sînt „stîngaci" (23,5 la sută din numărul total al stîngacilor înscriși în competiție), iar 6 sînt pe gardă normală (10 la sută din numărul total al „dreptacilor"). Faptul acesta reprezintă un parametru important de care va trebui să se țină seama în selecție.

Analizînd vîrsta campionilor, observăm că media de vîrstă este bună — 24 de ani — ea încadrîndu-se în limitele vîrstei la care performanța sportivă în box poate atinge valori maxime. Vîrstele cele mai avansate le au Ion Monea (30 de ani) și Antoniu Vasile (28 de ani), iar cele mai mici Aurel Dumitrescu, Paul Dobrescu și Ion Györffi (toți 21 de ani). Zona valorilor mijlocii este ocupată de Gabriel Pometcu, Victor Zilberman si Alec Năstac (toți 23 de ani), Aurel Mihai și Ion Alexe (24 de ani) și Constantin Gruiescu (26 de ani).

Dispersia vîrstelor între cele 11 valori este relativ mare — de la 21 la 30 de ani — ceea ce face ca, din acest punct de vedere, structura grupului să fie eterogenă.

O serie de tineri care au evoluat la aceste finale oferă garanția ca, în scurtă vreme — printr-o pregătire atentă și susținută — să poată împrospăta, cu aceleași șanse, lotul elitei. În primul rînd, este vorba de Gheorghe Ciochină, detașat de ceilalți prin cunoștințe tehnice avansate, clarviziune tactică, multă precizie în acțiuni și calități fizice excelente. Este urmat de alții care (fără a lua în considerare clasamentul) au de-

monstrat virtuți suficiente pentru o perspectivă frumoasă : Remus Cosma (semimuscă), Traian Cerchia (muscă), Adrian Moraru (cocoș), Vasile Kiss, Octavian Amăzăroaie, Mircea Toni, Marin Dumitrașcu (pană), Costică Bumb și Cornel Hoduț (semiușoară), Augustin Iacob (ușoară), Constantin Melinte (semimijlocie), Sandu Tîrîlă (mijlocie).

După cum se observă, la categoriile semigrea și grea nici un tînăr nu a confirmat speranțele referitoare la perspectivă. Ion Silișteanu (semigrea) este orientat bine spre tehnică, dar lipsa de experiență și slabul echilibru emoțional îi reduc mult șansele la o supremație viitoare solidă, iar Ion Sănătescu (grea) dovedește o mare anxietate în meciurile importante, care-l blochează psihic.

Cei 87 de pugiliști calificați în finale aparțin unui număr relativ mare de orașe (19), ceea ce ne-ar crea senzația existenței unei arii geografice largi și variate, în care boxul se practică cu bune rezultate. La o analiză atentă, constatăm că această impresie este, totuși, falsă. O mare parte dintre orașele reprezentate de către un sportiv sau doi au dispărut de pe lista competitorilor încă după prima confruntare (tabelul 2), reprezentanții acestora fiind, în marea lor majoritate, foarte slab pregătiți. În mod practic, se observă că doar în patru orașe din țară boxul se află la un nivel superior : București, Constanța, Galați și Cluj. Din 19 orașe înscrise pe agenda finalelor, după preliminarii mai rămăseseră 11, iar lupta directă pentru centurile de campioni s-a dat între reprezentanții orașelor București, Constanța și Galați. Raportul de 10 titluri cucerite de pugiliștii din București, față de unul singur revenit orașului Constanța, prin Aurel Mihai, reprezintă un dezechilibru de forțe mult prea mare între Capitală și celelalte orașe din țară. Surprinzătoare este reprezentarea extrem de palidă a Brăilei, oraș cu pretenții în boxul românesc — prezent la finale cu un singur pugilist — precum și absența Craiovei de pe agenda participanților, oraș în care boxul luase un considerabil avînt.

Tabelul 2

NR. CRT.	ORAȘUL	EVOLUȚIA			
		PRELIMINARII	SEMIFINALE	FINALE	LOCUL I
1	București	42	27	17	10
2	Galați	8	3	2	-
3	Constanța	6	4	3	1
4	Cluj	5	2	-	-
5	Arad	3	1	-	-
6	Brașov	3	1	-	-
7	Cîmpulung-Muscel	3	1	-	-
8	Reșița	3	1	-	-
9	Bacău	2	1	-	-
10	Medgidia	2	-	-	-
11	Timișoara	2	-	-	-
12	Brăila	1	-	-	-
13	Bocșa Română	1	-	-	-
14	Buzău	1	-	-	-
15	Cîmpia Turzii	1	-	-	-
16	Iași	1	1	-	-
17	Sibiu	1	1	-	-
18	Moldova Nouă	1	-	-	-
19	Tîrgu-Mureș	1	-	-	-
TOTAL		87	43	22	11

2. Pregătirea tehnică

Din sfera bagajelor de cunoștințe tehnice pe care aveau să le demonstreze, prin evoluțiile lor, finaliștii din acest an, ne-am propus să ne axăm observația în special pe procedeele de atac, contraatac sau ripostă și pe procedeele de apărare folosite mai mult.

Referitor la procedeele de atac spre care se orientează cu precădere pugiliștii noștri, s-a observat o tendință spre loviturile de la semidistanță (laterale largi, cro-

șetate). În urma lor se situează procedeele de atac din grupa luptei în linie (loviturile directe). Este o orientare bună — pentru boxerii avansați — care se subordonează caracteristicilor boxului mondial. Semidistanța reprezintă un punct optim, în care amplitudinea, forța și viteza loviturilor se întîlnesc în valori relativ ridicate, însumîndu-se, conferindu-le astfel maximum de eficacitate. Ele sînt însă greu de folosit fără riscuri, necesitînd, în primul rînd, crearea semidistanței prin apropiere sau prin atragerea adversarului în atac. Acest lucru impune o asigurare completă împotriva contraatacului sau ripostei cu lovituri care pot acoperi atît zona distanței mari, cît și a semidistanței (loviturile directe). Or, în această privință s-au observat lacune serioase. Mai mult decît atît, în multe partide — în special cele în care ambii combatanți erau orientați spre aceste procedee — s-a renunțat aproape complet la căutarea procedeelor de asigurare, apărare sau apropiere prin surprindere (procedee înșelătoare), abordîndu-se cea mai riscantă și empirică soluție : acceptarea recepționării loviturilor, în speranța că propriile lovituri vor doborî în final adversarul (meciul Alec Năstac—Horst Stump este o mostră greu de uitat).

Dintre procedeele de apărare, frecvența cea mai mare o au blocajele și pasul înapoi. Eschivele au fost folosite, dar numai cele laterale (spre exterior). Cele rotative și în special scăderile de nivel au fost mai rar întîlnite, ele fiind, de multe ori, laitmotivul nepriceperii sau interesului unor arbitri din ring, care le admonestează ca atacuri periculoase cu capul. Dispariția lor este o „adaptare" regretabilă, ținînd seama de faptul că o dată cu renunțarea la cele două procedee, se renunță implicit și la posibilitatea ripostelor și contraatacurilor imediate. Lupta se întrerupe datorită unei poziții „nule" (umăr la umăr) ce se creează între adversari datorită efectuării de către unul a eschivei în afară. Celelalte — eschiva rotativă, eschiva în interior și scăderea de nivel — nu creează momente de imposibilitate de a continua lupta, ci impun cu necesitate continuarea ei.

O formă combinată de apărare cu ripostă, care începe să se consolideze și în boxul românesc, este riposta cu croșeu de stînga (sau dreapta), concomitent cu pivotarea pe piciorul stîng (sau drept), ceea ce face posibilă aplicarea unei lovituri în același timp cu ieșirea în lateral din direcția loviturii atacului, provocînd și dezechilibrarea spre înainte — căderea pe lovitură — a adversarului.

Un capitol special al observațiilor noastre îl formează carențele tehnice care pot constitui, pentru arbitri, argumente adevărate în acordarea avertismentelor sau deciderea descalificărilor. Astfel de lipsuri întîlnim și la pugiliștii fruntași : Aurel Mihai, Ion Györffi și Ion Monea — deschiderea prea largă a brațului la declanșarea loviturilor laterale, Paul Dobrescu și Alec Năstac — aplecare mult prea avansată spre înainte la executarea eschivelor, scăderilor de nivel și chiar a loviturilor scurte, Victor Zilberman — împingerea adversarului în lupta de aproape, cu aplicarea imediată a croșeului de stînga, Calistrat Cuțov — executarea defectuoasă a directului de dreapta etc. Referitor la această particularitate a campionului european

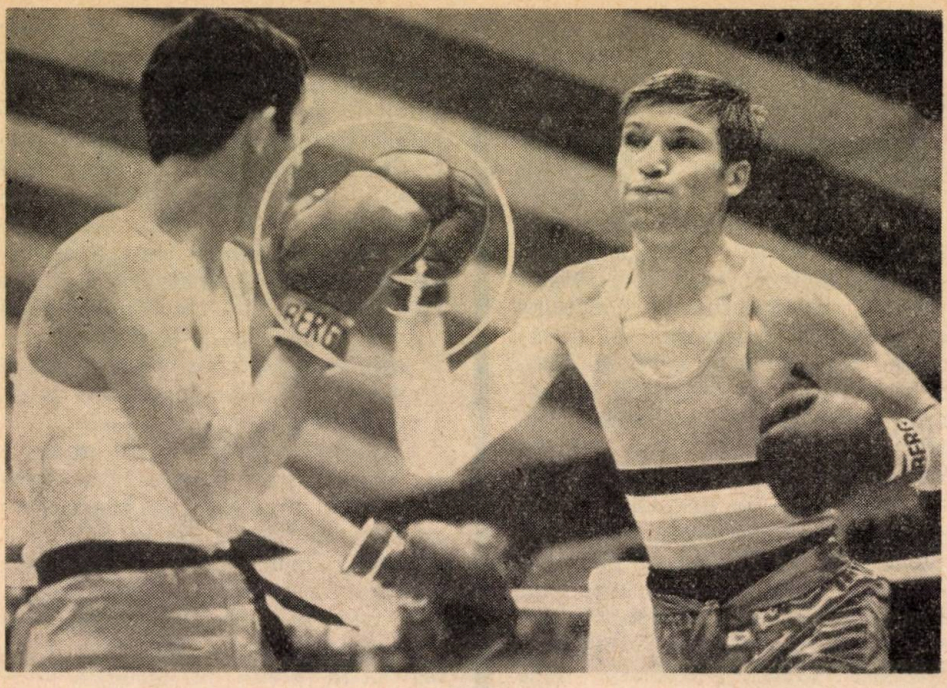


Foto 1

de la București, trebuie să menționăm faptul că, deși finalizarea loviturii este relativ corectă (foto 3), declanșarea ei este neregulamentară (foto 1 și 2) — cu interiorul pumnului spre înainte —, dînd loviturii aspectul loviturii de ciocan. Este un amănunt ce poate constitui — în mod justificat — un motiv pentru acordarea avertismentelor repetate și, în consecință, deciderea descalificării. Deși această carență a fost evidențiată încă de la afirmarea pe plan național a lui Calistrat Cuțov (fotografia 1 a fost realizată cu doi ani în urmă, la C.E. de la București) se observă lipsa totală a preocupării pentru eliminarea ei. Fotografiile 2 și 3, realizate cu prilejul recentelor campionate naționale, ilustrează pe deplin concluzia noastră.

În final, socotim că, deși calificativul de sinteză al pregătirii tehnice din finalele acestui an nu se substituie excepționalului, nivelul general este, totuși, față de anul trecut, în creștere.

3. Pregătirea tactică

În primul rînd trebuie să considerăm că „miza" complementară a finalelor (selecția reprezentativei pentru C.E. de la Madrid) a influențat concepțiile tactice și strategia de turneu a majorității competitorilor, prin starea de stress mult mărită. Majoritatea finaliștilor au abordat întrecerile, în mod invariabil, cu arsenalul tehnic obișnuit, montat pe gradul pregătirii fizice proprii și folosit potrivit reacțiilor cerute de anumite momente ale meciului. Excepție de la această observație a făcut, în primul rînd, Antoniu Vasile. Evoluțiile sale din primele

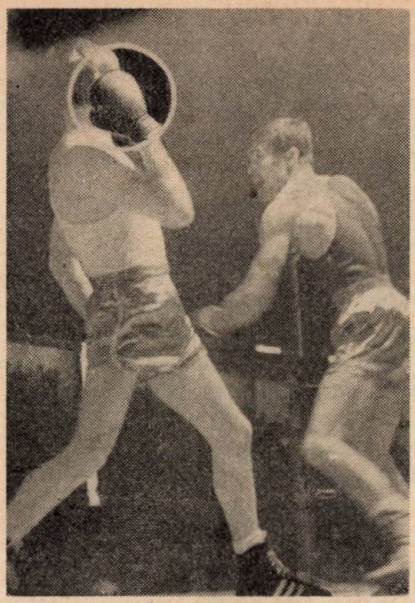


Foto 2

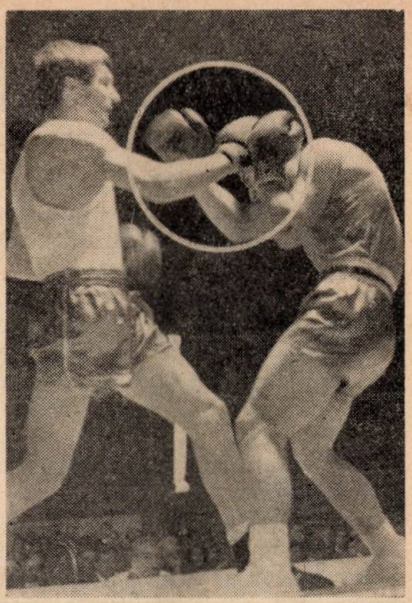


Foto 3

două întîlniri au demonstrat stăpînirea și folosirea unei bune strategii de turneu : depășirea adversarului cu minimum de efort în vederea păstrării unei rezerve de energie pentru meciul final. Același lucru s-a observat — în mai mică măsură — și la Ion Györffi, Ion Monea și Ion Alexe. În rest, principiul tactic general ce caracterizează majoritatea pugiliștilor români este boxul ofensiv, întreținut de un ritm accelerat pe tot parcursul întîlnirii. Cei mai buni exponenți ai ritmului accelerat de luptă sînt Paul Dobrescu și Pavel Nedelcea.

Nu s-au pus în evidență, decît rareori, adaptări sau schimbări evidente de concepție tactică în funcție de calitățile fizice ale adversarilor, de statură, poziție de luptă sau stil de luptă.

O marcantă lipsă de orientare s-a observat în meciurile dintre „stîngaci". De asemenea, ritmul de luptă și deplasările, cu mici excepții, nu sînt folosite în scop tactic.

4. Pregătirea fizică

Orientarea spre boxul ofensiv cere o bună pregătire fizică specifică. Ea presupune, în primul rînd, existența componentei rezistență în regim de viteză. În general, această dependență și corelație s-a observat la majoritatea boxerilor ofensivi. La o parte dintre pugiliștii fruntași însă, s-a observat o scădere a posibilităților de ducere a luptei în ritmul impus de adversari, ceea ce a influențat foarte mult și manifestarea lor în plan tehnic sau tactic. Astfel, lipsa de rezistență a lui Constantin Ciucă l-a împins deseori — meciul cu Traian Cerchia — la țineri și obstrucții, cu scopul de a întrerupe lupta pentru cîteva clipe de odihnă. Aurel Dumitrescu a intrat într-o criză evidentă de viteză și rezistență în regim de viteză, iar lipsa de

promptitudine în riposte și eschive demonstrează instalarea oboselii nervoase. De asemenea, lipsa de rezistență face ca deplasările sale să nu mai aibă supleţea cunoscută.

Ion Györffi, deși deține un bagaj de cunoștințe tehnico-tactice suficient pentru rezultate excelente, prezintă o acută lipsă de forță în brațe. De aceea, el nu primește lupta de la distanță mică, forța loviturilor sale bazîndu-se pe amplitudinea segmentului de execuție. Se înțelege că doar distanța mare de luptă permite căpătarea unei amplitudini corespunzătoare a brațelor. Ca efect, menținerea acestei distanțe de luptă îl obligă la o defensivă permanentă, creînd o impresie defavorabilă din punct de vedere psihologic, atît pentru el, cît și pentru arbitrii sau spectatorii care asistă la evoluțiile sale.

Cea mai bună pregătire fizică, sub toate formele ei de manifestare, au avut-o Paul Dobrescu, Alec Năstac și Gabriel Pometcu. Ei au realizat de altfel și cele mai dinamice și spectaculoase întîlniri.

Menționăm că aprecierile noastre, mai ales în sfera pregătirii fizice, au un caracter relativ, ele fiind culese într-un moment care nu punea pentru toți problema formei maxime. Membrii lotului republican s-au aflat, înaintea campionatului național, la pregătire centralizată, în al cărei obiectiv atingerea vîrfului formei sportive era planificată după campionatele naționale (în preajma C.E. de la Madrid). Este un argument care obligă la rezerve în a considera exhaustive observațiile noastre făcute cu ocazia finalelor din acest an. Absența unui capitol privind pregătirea psihologică nu este întîmplătoare, ci se datorează lipsei unor probe (manifestări) suficiente.

GH. ILIUȚĂ : Observations en marge des Championnats nationaux de boxe des seniors

L'auteur fait une présentation assez détaillée des Championnats nationaux de boxe, édition 1971.

On fait des références avec un caractère général sur le déroulement de cette compétition, sur le nombre des participants, sur l'aire démographique qui a incorporé les participants.

Une attention spéciale est accordée à la préparation technique des boxeurs, mettant l'accent sur les carences et les aspects positifs manifestés par les finalistes.

En même temps, on fait des références sur la préparation tactique et physique des participants aux finales des Championnats nationaux de boxe, édition 1971.

ILIUȚĂ GH. : Observations on the Senior National Boxing Championships

The author makes a detailed presentation of the National Boxing Championships, the 1971 display.

General references are made on the display proper, the number of participants, the demographic area, etc.

Great attention is given to the technical training of boxers, the positive aspects of those entering the finals being evidenced.

The author also makes reference to the tactical and physical training of participants in the finals of the National Boxing Championships, the 1971 display.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 8 AUGUST 1971

CUPRINS

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

GH. MITRA : Mijloacele educației fizice 2

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. TIRON : Cerințe metodice ale pregătirii fondiștilor și biatloniștilor în etapele de vară 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. MAZILU : Scutirile medicale în învățământul general, liceal și profesional 17

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

C. BOLOGA : Rolul educativ al cursei cu obstacole pe bicicletă . . 24

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică pentru copii de vîrstă preșcolară (5—7 ani) (V) . . . 34

MEDICINĂ SPORTIVĂ

VIRGINIA CONSTANTINESCU, ALEXANDRA POPOVICI, EDVIGA RADU : Contribuții la studiul funcțional al pulmonului, la tinere între 14 și 18 ani 42

OPINII — CONSULTAȚII

O. BĂNĂȚAN : Extinderea obligativității educației fizice și sportului în învățământul superior 50

Ș. BLUMENFELD, I. ALEXANDRESCU, I. IACOB : Statutul social și rolul profesorului de educație fizică 55

FILE DE ISTORIE

N. N. CEAUȘESCU : Probleme de pedagogie a educației fizice în opera lui I. A. Comenius 61

NOTE—ȘTIRI—COMENTARII

EMILIA NEGULESCU : Săriturile în apă de la rtambuluină 67

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

TEORIE STUDII CERCETĂRI

MIJLOACELE EDUCAŢIEI FIZICE

— Notaţii la sublinierea funcţiei exerciţiului fizic —

Prof. GHEORGHE MITRA
Liceul „Gheorghe Lazăr" — Bucureşti

Teoria educaţiei fizice consacră, sub denumirea de mijloace, *o categorie didactică căreia specialiştii în educaţie fizică sînt tentaţi să-i atribuie un înţeles particularizat (doar domeniului propriu). Noţiunea include în sfera ei — aşa cum se cunoaşte —* exerciţiile fizice, *considerate principalul mijloc al educaţiei fizice,* factorii naturali *şi* factorii igienici, *consideraţi mijloace auxiliare, asociate, ale exerciţiului fizic. În această accepţiune, noţiunea largă, cu multiple funcţii, primeşte în specialitatea noastră un înţeles şi un conţinut strîmt şi, în bună măsură, deformat.*

Specificitatea atribuită (în cadrul educaţiei fizice) noţiunii de mijloace *antrenează, la rîndul său, un anumit rol exerciţiului, instrument de lucru — procedeu didactic — cu largi aplicaţii în tehnologia programării şi organizării procesului de învăţămînt. Exerciţiul fizic nu mai poate fi valorificat pe întreaga gamă a multiplelor sale funcţii. Avînd evidente afinităţi cu procedeele specifice metodei exersării (repetării), exerciţiile nu lipsesc din arsenalul didactic, fiind prezente, cu priorităţi chiar, la matematică, limba română şi limbi străine (analize gramaticale), muzică ş.a. Cu ajutorul lor se obţine consolidarea unor cunoştinţe, priceperi şi deprinderi, se realizează înţelegerea şi însuşirea regulilor, teoremelor, judecăţilor şi raţionamentelor pe baza cărora se rezolvă o serie de probleme specifice unor domenii de activitate. Totodată, se exer-*

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1971, pag. 2

cită influențe favorabile în direcția dezvoltării spiritului de observație, imaginației și gîndirii, în direcția formării unor deprinderi de muncă independentă și a priceperii de a interpreta și generaliza corelațiile dintre fenomene și a le aplica la situații noi, nestudiate în prealabil. De asemenea, sînt importante și influențele exercițiilor în legătură cu educarea capacității de a rezolva independent, cu utilizarea unor soluții noi, diferite probleme de muncă, prin folosirea datelor experienței anterioare.

Avînd în vedere rolul acestora, la obiectele de învățămînt amintite, practica a consacrat o serie de exerciții ce au funcții diferite în legătură cu programarea, organizarea și realizarea influențelor instructiv-educative menționate. În manualele școlare, culegerile de exerciții și în celelalte lucrări teoretico-metodice necesare specialităților amintite se acordă o mare atenție exercițiilor, acestea fiind concepute și sistematizate în intenția de a facilita pătrunderea treptată în problematica specifică domeniilor studiate, prin parcurgerea unor „pași" metodici, judicios concepuți și organizați. Însumînd operațiile necesare înțelegerii și însușirii temeinice a problematicii de studiu în structuri logice, într-o succesiune și înlănțuire rațională, exercițiile ne apar deci ca „modele", ca soluții standardizate prin care se programează și realizează sistematic influențe instructiv-educative dintre cele mai complexe.

Unele dintre acestea prezintă structuri de operații stabile, avînd o înlănțuire precis ordonată. Prin dese exersări, ele favorizează însușirea unor cunoștințe și deprinderi de muncă intelectuală și artistică (operațiile de adunare, scădere, extragerea rădăcinilor, punctuația, scrierea corectă, solfegierea etc.); altele, grupate sub forma unor sisteme, ușurează — prin dispunerea într-o înlănțuire și progresie logică și adecvată a operațiilor — însușirea unor reguli, judecăți și raționamente cu valoare practică în domenii diferite de activitate, oferind astfel soluții generale la care se poate apela pentru rezolvarea unor situații noi, nestudiate în cadrul procesului de învățămînt.

Scurta incursiune făcută pînă acum a urmărit să evidențieze cîteva aspecte privind rolul și funcția exercițiului. Prin analogie, se pot determina cu mai multă precizie și funcțiile exercițiului fizic în programarea și organizarea obiectivelor specifice educației fizice. Pentru aceasta, este necesar să schimbăm însă, în primul rînd, optica noastră privind mijloacele educației fizice, înțelegerea rolului exercițiului, a relațiilor acestuia cu metodele și principiile didactice.

Și exercițiul fizic trebuie privit tot ca un instrument didactic de bază, prin intermediul căruia se programează, cu anticipație (intenție), în structuri și soluții standardizate („modele"), influențele instructiv-educative specifice obiectului, se anticipează (prevedere) operațiile prin care activitatea elevului va fi condusă de către profesor spre însușirea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice domeniului. Se prevăd totodată și influențele educative ce se vor obține, în legătură cu celelalte laturi ale personalității elevului, prin utilizarea unuia sau altuia dintre exerciții.

Predarea educației fizice — înfăptuirea sistematică a obiectivelor sale — nu se poate realiza în lipsa acestor „modele" metodice, în care se sintetizează îmbinarea optimă a influențelor instructiv-educative ale educației fizice. Din păcate, în prezent, rolul exercițiului fizic nu este înțeles în această accepțiune. Documentele elaborate în legătură cu programarea, organizarea și realizarea educației fizice școlare se referă doar la stabilirea unor cerințe (obiective) instructiv-educative, pe cît posibil mai unitare. Se lasă profesorului întreaga inițiativă în stabilirea unor „modele" prin intermediul cărora aceste cerințe devin eficiente. Astfel de „modele" sînt numeroase, educația fizică și activitatea sportivă utilizînd o varietate de exerciții, care poate fi în continuare mărită, prin construirea altora (acțiune teoretic cu posibilități nelimitate).

În cadrul unui învățămînt riguros organizat și planificat nu se poate pune problema utilizării tuturor acestor exerciții și nici a construirii altora ci, în primul rînd, a selecționării unui număr adecvat de exerciții, dintre cele ce pot avea eficiența cea mai mare (în condițiile școlilor noastre), contribuind la programarea și realizarea rațională a obiectivelor urmărite la fiecare clasă, ciclu de clase, grad de învățămînt. De exemplu, metodica predării unor elemente din tehnica jocurilor sportive prevede, în prezent, o multitudine de exerciții, acestea înscriindu-se, progresiv, într-o gamă largă, de la exercițiile simple cu influențe analitice strict determinate, la complexele de exerciții ce reproduc secvențe din jocul respectiv. În condițiile numărului restrîns de ore, al efectivelor numeroase de elevi și ai celorlalți factori specifici școlii, posibilitatea și utilitatea folosirii acestora sînt mult mai limitate. Se pune întrebarea : care dintre acestea trebuie reținute ca „modele" de programare a obiectivelor instructiv-educative urmărite în școală sau pentru o anumită etapă ? Desigur, de la caz la caz (în raport de obiectivele urmărite și de ceilalți factori amintiți), trebuie preferate unele sau altele, cele cu influențe analitice dacă interesează dezvoltarea precisă a unor calități fizice sau grupe musculare, ori cele cu influențe globale sau care prevăd soluțiile cele mai directe (mai apropiate de condițiile concrete de aplicare), dacă se urmărește obținerea unor influențe complexe sau însușirea unor deprinderi tehnico-sportive.

Considerăm că nu ar fi lipsită de eficiență generalizarea experienței altor obiecte de învățămînt în legătură cu utilizarea exercițiilor în planificarea și realizarea obiectivelor instructiv-educative urmărite. Această experiență ar oferi posibilitatea eșalonării raționale a muncii și eforturilor noastre, a orientării mai concrete a activității profesorilor.

Desigur, exercițiile fizice au unele particularități ce evidențiază caracteristici pe care nu le întîlnim totdeauna la corespondentul lor de la activitățile la care ne-am referit. Dintre acestea, amintim : valoarea mult mai pronunțată și mai complexă a influențelor nespecifice, mai multe influențe obținute prin același exercițiu și aceeași influență obținută prin exerciții cu structuri diferite etc. Caracteristicile amintite obligă la o cîntărire atentă a exercițiilor propuse

ca „modele" (în raport de influența dominantă), obligă la organizarea diferențiată a modalităților de repetare a exercițiilor, în funcție de efectul scontat (dezvoltarea unei calități, formarea unei deprinderi etc.).

Particularitățile respective nu îndreptățesc însă deformarea conținutului exercițiului, limitarea rolului și funcției acestuia.

Nu este îndreptățită tendința de a face din exercițiul fizic o categorie proprie doar obiectului nostru și, ca o consecință firească, lipsa de preocupare pentru valorificarea experienței celorlalte obiecte de învățămînt în legătură cu rolul acestuia.

Apreciem că exercițiul fizic trebuie să reprezinte „modele" standardizate de planificare și realizare a obiectivelor instructiv-educative, „modele" care să vizeze, nu indicarea unor soluții șablonizate ci, în primul rînd, exemple (la cea mai înaltă valoare a sensului) de programare rațională și optimă a influențelor, a obiectivelor instructiv-educative.

MITRA GH. : Les moyens de l'éducation physique

Dans cet article, l'auteur fait quelques notations pour souligner la fonction de l'exercice physique, comme partie intégrante et de la plus grande valeur dans le cadre des moyens de l'éducation physique. En faisant des références quant au rôle de l'exercice, en général, dans l'enseignement des autres matières comprises dans les plans d'enseignement, les exercices apparaissent comme des „modèles" de standardisation par lesquels sont programmés et réalisés systématiquement les influences instructives-éducatives des plus complexes. Pour cette raison, les exercices physiques doivent aussi être considérés comme des instruments didactiques de base dans l'accomplissement systématique des objectifs que l'éducation physique se propose. Il est donc nécéssaire que ceux-ci représentent des „modèles" standardisés de planification et de réalisation des objectifs instructifs-éducatifs de l'éducation physique.

MITRA GH. : Means of Physical Education

In this article the author underlines the function of the physical exercise, part and parcel and of great value within the physical education means. Referring to the role of the exercise, in general, in process of learning the exercises appear as „models", standard types by which a systematic and complex instructive and educational influence is exerted. The author shows that these exercises must be looked upon as basic teaching instruments in the systematic implementation of the targets confronting physical education. It is necessary that they should be standard type models of planning and achievement of the instructive and educational targets of physical education.

Prof. CONSTANTIN TIRON
Antrenor federal

CERINȚE METODICE ALE PREGĂTIRII FONDIȘTILOR ȘI BIATLONIȘTILOR ÎN ETAPELE DE VARĂ

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Continuitatea în procesul de antrenament a devenit o cerință „sine qua non" pentru performanță. În sporturile de sezon, ea se anunță una din condițiile principale ale soluționării creșterii indicilor specifici probelor respective. În schi, acest aspect include și rezolvarea unei optime contiguități a etapelor de lucru pe zăpadă cu celelalte.

Legat de acest ultim aspect, deși pare paradoxal, fondiștii și biatloniștii n-au primăvară. Continuitatea lucrului pe zăpadă după sezonul competițional, fiind foarte necesară la noi, constituie o trecere la reluarea lucrului pe uscat (începutul verii).

În general, acestea sînt aspecte particulare, care influențează periodizarea antrenamentului schiorilor noștri.

Etapele din lunile aprilie și mai, pierdute pînă acum în spatele noțiunii de tranziție, capătă un dublu sens :

— cunoașterea și rezolvarea defecțiunilor tehnico-tactice la schi și tir într-un regim crescut de efort specific, asemănător cerințelor performanței ;

— controlul analitic al calităților fizice specifice, al indicilor de efort și al procedeelor tehnice la tir, în regim specific, premise ale începerii noului ciclu anual.

Dacă etapele de toamnă (septembrie — octombrie — noiembrie), vecine efortului specific, impuneau folosirea mijloacelor cu efect complex, etapele de vară (iunie — iulie — august) permit mai mult influențe selective, fără a părăsi însă cadrul specific al probelor.

Principalele sarcini ale etapelor de vară

1) Cunoașterea și îmbunătățirea indicilor calităților fizice specifice, prin verificarea analitică cu ajutorul probelor și normelor de control. De exemplu, în cadrul calității rezistență-viteză, vor fi mai întîi verificate și apoi dezvoltate, cu o pondere mai mare, viteza și rezistența, în sensul îmbunătățirii calității fizice compuse.

Această sarcină, cu pondere de rezolvare în primele două etape de vară, își găsește justificare în slăbirea unor verigi ale calităților fizice complexe, datorită lucrului dominant specific din sezonul competițional. Constatările sînt strict individualizate, iar scăderea indicilor de forță din calitățile forță-viteză și forță-rezistență, a indicilor de viteză din calitatea rezistență-viteză, și, în mod deosebit, a indicilor de mobilitate și suplețe, apare ca un fenomen constant și generalizat.

2) Paralel cu prima sarcină, se vor analiza și stimula cu precădere unele componente ale efortului specific, pe baza controlului calităților fizice și al indicilor biologici ai marilor funcțiuni : aparatul cardiovascular,

funcția respiratorie, reacțiile biochimice din mușchi, procesele neurovegetative etc.

De exemplu, folosind indicii productivității aerobe și anaerobe, respectiv ai absorbției și datoriei de O_2, se poate cunoaște raportul existent între volumul și intensitatea efortului, acționînd în direcția unui echilibru optim, specific probei. Constatările imediate de după sezon indică, în general, o scădere a manifestării intensității (frecvența mișcărilor) și complexității efortului.

În prima etapă, se va acționa în această direcție, iar în funcție de profunzimea individuală a insuficienței respective se va continua și în etapele următoare.

3) Rezolvarea lipsurilor cunoscute, pe baza nivelului valoric din anul precedent, privind calitățile fizice și capacitatea de efort, trebuie continuată. În acest sens, activitatea va urmări, în etapele respective, o trecere rațională de la efectul selectiv asupra indicilor deficitari, la cel simultan.

4) Perfecționarea manevrelor armei și a tragerilor la biatlon, prin înlăturarea, în principal, a defecțiunilor tehnico-tactice, care au caracterizat sau au survenit în activitatea competițională a fiecărui sportiv.

În acest scop, se vor executa trageri de studiu, fără efort și cu efort, cu calibru redus și calibru mare, trageri cantitative și calitative, cu efect și la tub etc. În măsura rezolvării problemelor constatate inițial, se va trece mai devreme sau mai tîrziu la solicitări complexe, pe linia de tragere, asemănătoare celor din concursuri.

5) Privind factorii antrenamentului, problema atacării lor simultane va fi făcută — la biatlon — prin crearea condițiilor specifice de pe liniile de tragere.

Aceasta se va urmări în mod dominant spre sfîrșitul verii, și numai după ce au fost realizați indicii individuali propuși pentru fiecare factor în parte. În general, pentru probele de fond și componenta fond din biatlon, se vor asambla factorii care permit aceasta, chiar dacă unii din ei vor fi prezenți în mod relativ. Este o manieră necesară pentru a provoca o apropiere cît mai mare de structura specifică a efortului global. Spre exemplu : se recomandă folosirea bețelor în urcuș, în alergările pe teren variat, crearea unor exerciții imitative pentru tehnică, dozări tactice de efort etc. Trebuie subliniată în mod deosebit necesitatea prezenței factorului psihologic și a dezvoltării posibilității de aplicare practică a cunoștințelor teoretico-metodice deficitare la sportivii noștri fondiști și, mai ales, la biatloniști.

6) Trecînd de la o etapă la alta, în vară, organismul sportivilor va fi supus și adaptat, treptat, la un volum crescut de activitate, mai puțin prin creșterea numărului de antrenamente din ciclul săptămînal și mai mult prin creșterea duratei, distanței și al numărului de repetări din cadrul fiecărui antrenament.

A. PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN ETAPELE DE VARĂ

Pentru cunoașterea valorilor inițiale (de după sezon) a calităților fizice, se pot folosi următoarele probe de control : 100—400 m plat, 3 000—5 000 m plat ; genuflexiuni pe 30—60", cu încărcătură de 20—50 la sută din posibilitățile maxime ; flotări pe 30—60", cu sprijinul picioarelor pe banca de gimnastică ; genuflexiuni cu săritură (număr de execuții maxime) ; flotări cu desprinderea brațelor de pe sol (număr de execuții maxime) ; măsurarea amplitudinii articulației coxo-femurale, tibio-tarsiene etc.

Controlul se poate efectua în două sau mai multe zile, dînd prioritate probelor de viteză și forță față de cele de rezistență, repetînd aceeași repartizare la reluarea lui.

Nu se recomandă, nefiind utilă, verificarea singulară de valori maxime a unei calități (forță, viteză sau rezistență), ci caracterul ei ponderal în cadrul calității compuse. Aceasta se realizează, pentru viteză, de exemplu, prin micșorarea distanței și numărului de repetări, iar pentru forță, prin mărirea încărcăturii și scăderea numărului de repetări.

Se vor doza distanțele, încărcăturile și timpii de control, în funcție de diferențierile existente între sportivi (vîrstă, sex, nivel de pregătire, stadiu de consacrare etc).

1.1. ÎMBUNĂTĂȚIREA VITEZEI

Pentru schi, îmbunătățirea vitezei se va efectua în direcția frecvenței mișcărilor în cadrul complexului ei de manifestare (rezistență-viteză și forță-viteză), dînd mijloacelor respective o pondere deosebită. Manifestările maxime ale vitezei vor fi stimulate în direcția vitezei de reacție motrică și a celei de execuție singulară a unei mișcări, în special pentru probele de tir.

1.2. Metode pentru îmbunătățirea vitezei reacțiilor motrice și a mișcărilor singulare.

a) Metoda reacțiilor simple constă în stimularea unui răspuns prin mișcări cunoscute, la excitanți cunoscuți. Ex. : start la fond, declanșări la tir etc.

b) Metode pentru educarea reacțiilor complexe :

— metoda reacțiilor repetate — efectuarea unor răspunsuri rapide la excitanți repetați, necunoscuți și variabili (schimbări de situație). Ex. : jocuri sportive, declanșări la tir, la excitanți diferiți (vizuali, sonori, situații neprevăzute, îngreuiate) ;

— metoda fracționată, care permite în mod analitic educarea reacțiilor motrice simple și legarea lor în continuare de alte mișcări. Ex. : start simplu și apoi legat de alergare ; declanșări la tir, legate de o nouă armare sau de ieșirea din poziție și părăsirea liniei de tragere etc ;

— metoda psiho-senzorială se adresează capacității de a face legătura între reacțiile motrice și intervalele de timp, de natura secundelor și zecimilor de secundă. Ex. : exerciții de tragere, legate de ochire, apnee, declanșare, ritm de tragere etc.

Atît reacțiile simple, cît și cele complexe, urmate de o mișcare singulară sau mai multe, vor fi precedate de o perioadă latentă (timpul de reacție psihomotor).

1.3. Metoda îmbunătățirii vitezei mișcărilor cu structură aciclică, pentru componenta tir — la biatlon — și a celor ciclice, specifice pregătirii pentru fond

Pentru tir, se va folosi metoda repetării prin exerciții de manevrare a armei la intrarea și ieșirea din poligon, așezarea în pozițiile de tragere, armarea între focuri în mare viteză, fără a influența asupra stabilității poziției etc.

Pentru fond, în metoda repetărilor, în cadrul cerințelor individuale de îmbunătățire a vitezei din calitățile compuse, se va ține seama de :

— stabilirea distanțelor sau a numărului de execuții, în scopul evitării scăderii frecvenței sau al intensității efortului general (60 — 100 m alergare pe plat și la vale, 20—25 de repetări imitative pentru brațe) ;

— alegerea încărcăturilor mici, pentru a nu împiedica obținerea indicilor crescuți de viteză (ciclism pe plat 400—600 m, genuflexiuni libere și flotări pe plan înclinat, contra timp, 15 — 30 sec. etc) ;

— stabilirea numărului de serii, care să nu ducă la scăderea rezultatelor comparative între ele ;

— folosirea intervalelor de odihnă care, prin timpul și conținutul lor, să ducă la refacerea, în mare măsură, a capacității de efort.

Viteza mișcărilor pentru schi fond va fi folosită mai mult în cazul unor deficiențe flagrante la unii sportivi, în rest, trebuie dirijată către compunerea ei cu forța, pentru detentă.

La tir, exercițiile de viteză vor fi privite îndeosebi sub aspectul fundamentării fizice a procedeelor tehnice care, perfecționate, vor avea o influență reciprocă asupra educării vitezei.

Ca mijloace eficiente în dezvoltarea vitezei, sub toate aspectele, necesare fondiștilor și biatloniștilor, sînt recomandate exercițiile dinamice din jocurile sportive (baschet, handbal, fotbal). Ele vor favoriza și educarea îndemînării, creînd îndeosebi stări psihologice favorabile pregătirii. De asemenea, în dezvoltarea vitezei, un rol principal îl va avea procesul educării forței prin exerciții dinamice cu rezistență medie (învingerea greutății proprii), finalizate exploziv : sărituri, aruncări, mișcări de lovire etc.

2.1. DEZVOLTAREA FORȚEI

În acțiunea de dezvoltare a forței, pentru schi-fond, se va ține seama de caracterul ei dinamic de manifestare, de localizare la segmentele direct angrenate și de formele specifice de concretizare : forță-viteză și rezistență-forță. Pentru biatlon, indicii mai ridicați de forță dinamică trebuie să corespundă cerințelor deplasării pe schi (cu arma în spate), tragerile din poligon necesitînd o pregătire de forță manifestată static, conform efortului specific.

În metodica educării forței, valoarea încărcăturii este de mare importanță. După V.M. Zațiorski, aprecierea greutăților este făcută și după numărul maxim de repetări posibile, astfel :

— greutate limită (maximă)	1 repet.
— greutate apropiată de cea maximă	2—3 „
— greutate mare	4—7 „
— greutate potrivit de mare	8—12 „
— greutate mijlocie	13—18 „
— greutate mică	19—25 „
— greutate foarte mică	peste 25 „

2.2. Metode pentru dezvoltarea forței dinamice (izotonice)

a) Metoda eforturilor repetate constă în repetarea unui exercițiu cu o încărcătură foarte mică (10—20 la sută din posibilitățile maxime), pînă aproape de limită și apariția evidentă a oboselii. Se poate lucra pe număr de repetări și serii cu pauze active între ele, fără apariția senzației de oboseală. Eficiența maximă a metodei se adresează rezistenței de forță, avînd o pondere mai mică în etapele de vară (în creștere spre sfîrșitul perioadei). Ex. : exerciții în urcuș, cu bastoane, sărituri, flotări, mișcări specifice de brațe și picioare cu încărcătură specifică etc.

b) Metoda eforturilor dinamice, deosebit de importantă în etapele de vară, presupune efectuarea unor mișcări cu încărcătură medie (20—35 la sută, repetate pînă la 25 de ori), dar cu viteză maximă de execuție. Astfel aplicată, metoda se adresează cu precădere intensității indicilor de forță din calitatea forță-viteză (detentă), unde sportivii noștri sînt în general deficitari.

Aspecte ale aplicării practice a metodei

1) Viteza de execuție a repetărilor este totdeauna maximă, încetinirea ritmului semnalizînd întreruperea execuțiilor.

2) Încărcăturile mai mici sau peste 20 la sută vor favoriza componentele viteză și respectiv forță din cadrul calității compuse. Fiind știut că dezvoltarea forței maxime se realizează prin exerciții cu încărcături din zona apropiată de limită și limită (metoda eforturilor maxime), în funcție de cerințele individuale, vor fi folosite și încărcături mari (4—7 repetări), pentru o stimulare deosebită a forței. Aceasta va necesita o bună încălzire, numărul de serii fiind de maximum 2—3 într-un antrenament.

3) Pauzele dintre serii, de 3—5 minute, în general active (exercitii de relaxare, respirație și trageri cu arma), trebuie să rezolve :

— pe plan biochimic, resinteza în mare parte a acidului adenozin-trifosforic din mușchi, necesar pentru o nouă execuție de intensitate (disocierea lui) ;

— pe plan respirator, achitarea în mare parte a datoriei de O_2 acumulată în timpul execuțiilor și micșorarea frecvenței respiratorii (20—24 respirații) ;

— la nivelul aparatului cardiovascular, micșorarea frecvenței contracțiilor cardiace la 100—110 pulsații pe minut și activarea circulației la nivelul grupelor musculare angrenate în efort ;

— din punct de vedere psihologic, valoarea pauzei trebuie să ducă la crearea senzației favorabile de reîncepere a altei serii, prin scăderea excitabilității maxime a S.N.C., la un nivel optim de start.

4) Schimbarea grupelor musculare și a segmentelor solicitate, de la o repetare la alta, asemănător alternărilor din efortul specific, va duce la diminuarea pauzelor și creșterea capacității de refacere a organismului, în vederea desfășurării unui nou efort.

5) Stabilirea unor poziții optime ale corpului și ale diferitelor segmente, pentru a mări eficiența execuțiilor prin amplitudine, solicitări maxime în anumite unghiuri, finalitate explozivă etc.

Metoda prezintă o serie de avantaje :

— provoacă o excitabilitate crescută a sistemului nervos central, prin rapiditatea mare a alternării proceselor de excitație și de inhibiție ;

— prezintă mari posibilități de individualizare, dozare și localizare strictă a execuțiilor, pe segmentele solicitate în efortul specific ;

— stimulează interesul sportivului spre execuții tehnice corecte, avantajoase și economice, contribuind la mărirea dozajului, a eficienței mișcării și dezvoltării coordonării neuro-motrice în condiții grele.

Dificultățile metodei rezidă în necesitatea unui control riguros permanent din partea antrenorului, dublat de autocontrolul crescut al sportivului. Efortul este, în general, puțin relaxant psihic, cerînd o mare contribuție volitivă. Mijloacele : exerciții cu învingerea greutății proprii (genuflexiuni, tracțiuni, flotări, diferite sărituri etc) ; exerciții cu învingerea rezistenței externe (haltere, gantere, mingi medicinale, exerciții în urcuș, învingerea rezistenței partenerului, ciclism, învingerea unei rezistențe elastice etc.). În general, mijloacele se vor adresa cu precădere mușchilor extensori, cei mai solicitați în efortul specific.

2.3. **Metode izometrice specializate pentru dezvoltarea forței statice, specifică efortului biatloniștilor în pozițiile de tragere (culcat și picioare).**

Aceste metode vor avea drept scop reglarea încordării diferitelor grupe musculare pe baza reflexului miostatic, în condiții de menținere a poziției. În acest caz, forța statică va fi legată de posibilitățile de echilibru și de coordonare a execuțiilor tehnice.

Dintre variantele clasice ale metodei izometrice, se folosesc : metoda contracțiilor intermediare și varianța contracțiilor intermediare, combinate cu contracții izometrice. Ele pot fi aplicate cu încărcătura specifică probei (armă de calibru mare) și efectuate cu durata de 6—15 secunde.

Exercițiile izometrice, legate în majoritate de lucrul pentru tehnică și combinate cu exerciții dinamice, vor urmări :

— dobîndirea unor încordări optime, diferențiate pe segmentele solicitate;

— trecerea rapidă și cu capacitate înaltă de la lucrul dinamic la efort static și invers ;

— acumularea unei cît mai reduse datorii de O_2, prin reglarea respirației și a pauzelor. Mijloace : exerciții cu arma (trageri la tub), cu rezistență externă și în condiții diferite, impuse de factorii externi.

3.1. DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

Aspectele de manifestare specifică (rezistență-viteză și rezistență-forță) vor fi mai pronunțate în ultima etapă de vară (luna august). De asemenea, preocuparea pentru rezistență-forță va fi mai evidentă în pregătirea biatloniștilor, ca o cerință obiectivă a efortului specific.

3.2. **Metode pentru dezvoltarea rezistenței propriu-zise (de bază)**

a) Metoda uniformă sau de durată se caracterizează printr-o acțiune îndelungată a excitantului asupra organismului, fiind specifică activității începătorilor și la reluarea pregătirii. Treptat, aplicarea metodei duce la mărirea capacității organismului în privința absorbției și consumul de O_2. În acest caz, ea stimulează procesele aerobe, provocînd acea „stare stabilă", cînd O_2 necesar este relativ egal cu O_2 consumat. Aceasta presupune un lucru de mică intensitate, care este favorabil prin durata lui crescută, realizînd, în același timp, depășirea pragurilor funcționale obișnuite ale unor organe solicitate în efortul de rezistență.

În acest fel, posibilitățile aerobe crescute vor fi exprimate și prin creșterea productivității inimii, concretizată în mărirea volumului ei, minut-volumului și a volumului sistolic.

Metoda uniformă, impropriu numită „pentru schiorii fondiști și biatloniști", datorită efectuării antrenamentelor în teren variat, capătă unele oscilații ale intensității efortului, favorabile stimulării calităților specifice. Mijloace : excursii de 3—5 ore, alergare combinată cu marș în teren variat —2—3 ore, ciclism de șosea — 2—5 ore, canotaj — 1—2 ore, înot — 30—60 minute etc.

3.3. Metode pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și a rezistenței în regim de forță*)

a) Metoda eforturilor cu intervale, care ajută adaptarea cordului la efortul specific de rezistență-viteză, se folosește spre sfîrșitul perioadei de vară. Intensitatea porțiunii de efort nu depășește niciodată 2/3 din posibilitățile maxime; distanțele sînt în general mai mari (600—1 000 m), iar pauzele active și de durată crescută — în concordanță cu valorile frecvenței cardiace.

b) Metoda efortului alternativ, cu o pondere asemănătoare metodei cu intervale, constă în alternarea unor porțiuni mai mari de distanță (3—5 km) — parcurs cu intensitate medie (60 la sută) și mare (80 la sută) — cu alte porțiuni mai mici (2—3 km), parcurse cu intensitate mică (20 la sută) și medie (40 la sută).

Alegerea terenului este foarte importantă pentru aplicarea practică a metodei, conform intensităților propuse.

c) Metoda eforturilor repetate (tratată anterior la dezvoltarea forței) va contribui la educarea calității forță-rezistență și va fi aplicată mai mult în pregătirea biatloniștilor.

Tabelul 1 prezintă dozarea educării calităților fizice în etapele de vară.

4.1. EDUCAREA ÎNDEMÎNĂRII

Lucrul în vederea acestui scop va urmări perfecționarea parametrilor caracteristici de precizie în spațiu, a coordonării mișcărilor, în perioade de timp tot mai scurte și în condiții variabile, necunoscute și neobișnuite. Importante vor fi, în educarea îndemînării, corelarea senzațiilor musculare, auditive, vizuale și tactile, mai ales pentru proba de biatlon. De asemenea, noțiunile de spațiu și timp vor fi legate, în etapele respective, de pregătirea tehnico-tactică a biatloniștilor în cadrul tragerilor în efort. Perfecționarea echilibrului în execuții variate și specifice va fi strîns legată de educarea îndemînării.

4.2. Metode pentru educarea îndemînării

a) Metoda exercițiului, constînd în repetări multiple, pînă la însușirea corectă a mișcării, intercalate cu pauze de odihnă.

b) Metoda controlului și autocontrolului, constînd în efectuarea unor exerciții complexe, în care subiectul trebuie să urmărească și să aprecieze o serie de parametri simpli sau compuși, în condiții prevăzute sau spontane. Astfel, pot fi urmărite noțiunile de spațiu, timp precizie, intensitate, complexitate și, pe o treaptă superioară, diferitele compuneri specifice ale lor.

Îndemînarea generală va fi stimulată prin practicarea jocurilor sportive (handbal, baschet, fotbal) și a altor sporturi complementare (canotaj, înot, schi nautic, gimnastică acrobatică, ciclism etc).

Îndemînarea specifică pentru biatlon se va confunda în educarea ei cu pregătirea tehnico-tactică la tir și cu folosirea exercițiilor specifice pregătitoare și ajutătoare dezvoltării tehnicii. Tot prin exerciții pregătitoare, ajutătoare și imitative, se va stimula îndemînarea specifică pentru schiul de fond.

5.1. DEZVOLTAREA ELASTICITĂȚII ȘI A MOBILITĂȚII

Reducerea scăderii mari a indicilor acestor calități, cauzată de însăși practicarea schiului de fond, capătă în etapele de vară o importanță deosebită. Exercițiile de încălzire și înviorare folosite în sezon, de cele mai multe ori superficial, nu pot combate acest fenomen.

Începînd cu sarcini pentru mobilitatea generală, treptat, exercițiile se vor adresa articulațiilor și grupelor musculare angrenate în mișcări dinamice pentru schi-fond și în pozițiile statice de tragere la biatlon.

5.2. Metode

a) Metoda exersării constă în execuții libere cu influență externă și cu partener, efectuate cu viteză medie, amplitudine maximă (forțînd limitele musculo-articulare) și număr mare de repetări.

*) Sînt mai puțin folosite în etapele de vară, în funcție de nivelul rezistenței de bază.

Tabelul 1

DOZAREA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR ÎN ETAPELE DE VARĂ, LA FOND ȘI BIATLON

CAL. FIZICĂ DOMINANTĂ	PROBA	DISTANȚE (M-KM) ÎNCĂRCĂTURA (%KG)				NUMĂR DE OPERAȚII				ALTE INDICAȚII METODICE
		JUN. B.	SEN. B.	JUN. F.	SEN. F.	JUN. B.	SEN. B	JUN. F.	SEN. F	
VITEZĂ	FOND	50-100 M	100-200	30-80	50-100	8-10	8-10	5-8	5-8	ALERG. PE PLAT CU 3-5' PAUZĂ
	BIATLON	30-100 M	60-200	—	—	5-10	5-10	—	—	IDEM CU 3-4' PAUZĂ
REZISTENȚĂ VITEZĂ	FOND	100-400 M	200-800	80-250	100-300	8-10	10-12	8-10	8-10	TEREN USOR VARIAT 2-3' PAUZĂ
	BIATLON	100-400 M	200-800	—	—	10-12	10-12	—	—	IDEM CU 1,30-2' PAUZĂ
REZISTENȚĂ	FOND	5-10 KM	10-25	3-5	5-8	1	1	1	1	TEREN VARIAT
	BIATLON	5-10 KM	10-20	—	—	1	1	—	—	IDEM
FORȚĂ	FOND	50-55 KG%	55-60%	40-45%	45-50%	4-7	4-7	3-5	4-5	EX. CU HALTERE 2-3 SERII
	BIATLON	55-60 KG%	60-65%	—	—	4-5	4-5	—	—	IDEM
FORȚĂ VITEZĂ	FOND	20-25%	25-30%	15-20%	20-25%	10-15	10-15	8-10	8-10	EX. CU ÎNGREUIERE 5-10 SERII 3-5' PAUZĂ
	BIATLON	25-30%	30-35%	—	—	10-15	10-15	—	—	IDEM CU 3-4' PAUZĂ
REZISTENȚĂ FORȚĂ	FOND	10-15%	15-20%	8-10%	8-10%	25-30	25-30	15-20	20-25	EX. CU ÎNGREUIERE 10-15 SERII 2-3' PAUZĂ
	BIATLON	15-20%	20-25%	—	—	25-30	25-30	—	—	IDEM CU 1,30-2' PAUZĂ

b) Metoda eforturilor repetate, folosită pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță, poate fi adaptată, prin scăderea încărcăturii și mărirea amplitudinii mișcării, la dezvoltarea mobilității și elasticității.

În aplicarea și dozarea efectului metodelor respective, un rol deosebit îl vor juca poziția diferitelor segmente, precum și unghiurile articulațiilor intermediare. De exemplu, în balansarea membrului inferior, pentru mobilitate în articulația coxo-femurală, va fi importantă atît poziția trunchiului, cît și unghiurile articulațiilor genunchiului piciorului de sprijin sau a celui basculant.

Exercițiile specifice se vor adresa, în principal, articulațiilor coxo-femurale (flexii și extensii ale membrului inferior), tibio-tarsiene (flexii plantare și dorsale ale labei piciorului), scapulo-humerale (flexii, extensii și rotații), coloanei vertebrale (extensii, răsuciri și îndoiri laterale), cu localizări și în zona cervicală etc.

★

În legătură cu etapele de vară, au fost prezentate și dezvoltate îndeosebi metodele cele mai caracteristice pentru dezvoltarea calităților fizice. Acestea pot fi întregite prin mărirea posibilităților de specializare față de cerințele particulare ale fiecărei secții. În același sens, cunoașterea eficienței acestei activități va fi posibilă prin lărgirea gamei probelor de control față de cele lunare, stabilite de F.R.S.B.

Controlul calităților fizice va sta, de asemenea, la baza selecției și a completării secțiilor de copii și juniori cu noi generații de vîrstă, activitate specifică lunii iunie, la început de vacanță.

B. PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ ÎN ETAPELE DE VARĂ

Prezența factorului tehnico-tactic se impune în pregătirea pentru tir din cadrul probei de biatlon.

În general, pregătirea la tir are două aspecte care se împletesc judicios în tot procesul de antrenament.

1.1.1. Pregătirea cantitativă

Conține precizarea volumului, intensității și orelor de activitate. Are ca scop dobîndirea rezistenței necesare și a unor acumulări fizice și tehnice necesare efectuării în bune condiții a antrenamentelor. Aceasta stă la baza pregătirii începătorilor și la reluarea ciclului anual al avansaților și chiar al perfecționaților.

Pentru realizarea ei, este necesară o împletire continuă a factorului tehnic cu factorul fizic și psihologic, urmărindu-se totodată favorizarea creșterii indicilor biologici legați de aparatul cardiovascular, aparatul respirator, funcțiile biochimice și contribuția sistemului nervos central.

Indicii de tehnică vor fi urmăriți, indiferent de valoarea efectului, pregătirea efectuîndu-se în principal pentru aspectele externe ale tehnicii, cu și fără efort : manevrele armei, „intrările în poziție", coordonarea respirației, exerciții de declanșare, armarea, ieșirile din poziție și reluarea de vară.

Nu subliniem problema luării liniei de ochire, a ochirii și a declanșării în mod deosebit, deoarece concentrarea nervoasă în exces de timp duce la imposibilitatea efectuării lucrului de volum. Exercițiile de declanșare însă, în lucru pe stand, nu vor fi efectuate întîmplător.

Distingem 3 genuri de activitate cu dominantă cantitativă în etapele de vară :

— Pregătire tehnică de tragere în poligon : fără efort (40 la sută) și cu efort (60 la sută) ; cu calibru redus (80 la sută), cu calibru mare (20 la sută).

— Pregătire tehnică în poligon, fără tragere : cu efort (40 la sută), fără efort (60 la sută) ; cu calibru redus (60 la sută) ; cu calibru mare (40 la sută).

— Pregătirea tehnică în afara poligonului, fără tragere și fără efort (studiu în cameră) ; cu calibru redus (20 la sută), cu calibru mare (80 la sută).

Raportul general, pentru tragerile în poziția culcat, va fi superior (60—70 la sută) celui pentru poziția picioare (30—40 la sută).

Juniorii și începătorii vor executa trageri numai cu calibru redus și într-o proporție de pînă la 80—90 la sută, pentru poziția culcat.

Tabelul 2

EXEMPLU DE CICLURI DE ANTRENAMENT LA SCHI FOND, PENTRU CAT. I TINERET (20-21 ANI)

CICLURI / ETAPE		ET. I IUNIE	ET. IIA IULIE	ET. IIIA AUGUST
CICLUL -SĂPT.- 1	ANTR. 1	FORȚĂ-VITEZĂ 40' MOBILITATE 30' ÎNDEMÎNARE 50'	REZISTENȚĂ 100' ÎNDEMÎNARE 40'	FORȚĂ-VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 80'
	ANTR. 2	FORȚĂ 20' MOBILITATE 40' ÎNDEMÎNARE 60'	FORȚĂ-VITEZĂ 50' MOBILITATE 30' ÎNDEMÎNARE 40'	REZIST.-VITEZĂ 80' ÎNDEMÎNARE 60'
	ANTR. 3	REZISTENȚĂ 60' ÎNDEMÎNARE 60'	REZIST.-VITEZĂ 60' REZIST.-FORȚĂ 40' MOBILITATE 20'	REZISTENȚĂ 140' MOBILITATE 20'
CICLUL 2	A.1	FORȚĂ-VITEZĂ 40' MOBILITATE 30' ÎNDEMÎNARE 50'	VITEZĂ 40' VITEZA-REZIST. 80' ÎNDEMÎNARE 20'	REZIST.-FORȚĂ 80' MOBILITATE 40'
	A.2	VITEZĂ 30' MOBILITATE 30' ÎNDEMÎNARE 60'	FORȚĂ 30' FORȚĂ-REZIST. 70' MOBILITATE 40'	REZIST.-VITEZĂ 80' ÎNDEMÎNARE 60
	A.3	REZISTENȚĂ 80' ÎNDEMÎNARE 40'	REZISTENȚĂ 120' MOBILITATE 15' ÎNDEMÎNARE 20'	REZISTENȚĂ 140' MOBILITATE 40'
CICLUL 3	A.1	FORȚĂ-VITEZĂ 50' MOBILITATE 20' ÎNDEMÎNARE 50'	FORȚĂ-VITEZĂ 40' MOBILITATE 30' INDEMÎNARE 50'	FORȚĂ-VITEZĂ 60' REZISTENȚA 80'
	A.2	REZIST.-VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 60'	REZIST.-VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 60'	ÎNDEM. SPECIF. 60' MOBILITATE 60'
	A.3	REZISTENȚĂ 100' MOBILITATE 20'	REZISTENȚĂ 120' REZIST.-FORȚĂ 20' MOBILITATE 10'	REZISTENȚĂ 140' ÎNDEMÎNARE 30'
CICLUL 4	A.1	VITEZĂ 40' VITEZĂ-REZIST. 60' ÎNDEMÎNARE 20'	FORȚĂ-VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 60'	REZIST.-VITEZĂ 80' REZISTENȚĂ 80'
	A.2	FORȚĂ 30' FORȚĂ-REZIST. 50' MOBILITATE 40'	REZIST.-VITEZĂ 40' REZIST.-FORȚĂ 40' MOBILITATE 20'	REZIST.-FORȚĂ 80' REZISTENȚĂ 80'
	A.3	REZISTENȚĂ 120' MOBILITATE 15'	REZISTENȚĂ 120' ÎNDEMÎNARE 40'	MOBILITATE 40' ÎNDEMÎNARE 60'
ULTIMA SÎMBĂTĂ ȘI DUMINICĂ A LUNII		CONTROL: F-V R-V	CONTROL: F-V R-V R-F	CONTROL: R-V F-V R-F

Tabelul 3

EXEMPLU DE CICLURI DE ANTRENAMENT LA BIATLON, PENTRU CAT. I TINERET (21-22 ANI)

CICLURI / ETAPE		Et. I IUNIE	Et. IIA IULIE	Et. IIIA AUGUST
CICLUL -SĂPT.- 1	Antr. 1	FORȚĂ-VITEZĂ 50' MOBILITATE 40'	REZ. + TEHN. TIR 80' ÎNDEMÎNARE 40'	FORȚĂ-VITEZĂ 80' MOBILITATE 30'
	Antr. 2	TEHNICĂ TIR 60' ÎNDEMÎNARE 60'	FORȚĂ 40' REZIST.-FORȚĂ 80'	CORECȚII TIR 20' REZISTENȚĂ 120'
	Antr. 3	FORȚĂ 40' REZIST.-FORȚĂ 60'	VITEZĂ 30' REZ + VIT. + TIR 90'	MOBILIT. + TIR 60' ÎNDEMÎNARE 60'
	Antr. 4	REZIST + TIR 80' ÎNDEMÎNARE 40'	MOB. + TEHN. TIR 60' ÎNDEMÎNARE 40'	REZISTENȚĂ 120' MOBILITATE 20'
CICLUL 2	A.1	FORȚĂ - VITEZĂ 50' MOBILITATE 40'	FORȚĂ - VITEZĂ 60' MOBILITATE 40'	TEHNICĂ TIR 60' ÎNDEMÎNARE 60'
	A.2	REZ. - VIT. + TIR 60' ÎNDEMÎNARE 60'	REZ. - VIT. + TIR. 80' ÎNDEMÎNARE 40'	REZIST. - FORȚĂ 80' MOBILITATE 40'
	A.3	REZIST. - FORȚĂ 60' TEHNICĂ TIR 40'	FORȚĂ 40' MOBILITATE 40'	REZIST. + TIR 120' MOBILITATE 20'
	A.4	REZISTENȚĂ 80' MOBILITATE 40'	REZIST. + TIR 100' ÎNDEMÎNARE 20'	FORȚĂ - VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 60'
CICLUL 3	A.1	MOBIL. + TEH. TIR 60' ÎNDEMÎNARE 60'	MOBIL. + TEH. TIR 80' ÎNDEMÎNARE 40'	REZIST. + TIR 100' CORECȚII TIR 20'
	A.2	REZISTENȚĂ 80' MOBILITATE 40'	REZ. + VIT. + TEH. TIR 80' MOBILITATE 20'	FORȚA 60' MOBILITATE 40'
	A.3	FORȚĂ - VIT. + TIR 60' ÎNDEMÎNARE 20'	REZ. - FORȚĂ + TIR 80' MOBILITATE 20'	VITEZĂ 60' ÎNDEMÎNARE 40'
	A.4	REZIST. + TIR 100' MOBILITATE 20'	REZISTENȚĂ 100' ÎNDEMÎNARE 20'	REZIST. + TIR 120' MOBILITATE 20'
CICLUL 4	A.1	TEHNICĂ TIR 40' ÎNDEMÎNARE 60'	FORȚĂ - VITEZĂ 80' MOBILITATE 20'	REZISTENȚĂ 140' MOBILITATE 20'
	A.2	VITEZĂ 40' REZIST. - VITEZĂ 80'	REZIST. - VITEZĂ 80' ÎNDEMÎNARE 20'	ÎNDEMÎNARE 80'
	A.3	FORȚĂ 40' REZIST. - FORȚĂ 80'	REZIST. + TIR 120'	REZIST. + TIR 140'
	A.4	REZIST. + TIR 80' MOBILITATE 20'	MOBIL. + TIR 60' REGLAJ TIR 20'	MOBIL. + TIR 60' REGLAJ TIR 20'
ULTIMA SÎMBĂTĂ ȘI DUMINICĂ A LUNII		CONTROL: F-V R-V TEHNICĂ TIR	CONTROL: F-V R-V REZIST + TIR	CONTROL: F-V R-V R-F REZIST + TIR

1.1.2. Pregătirea calitativă

Se referă la perfecționarea procedeelor tehnice propriu-zise, sub aspectul fineței, preciziei execuțiilor și al valorii rezultatelor tragerii, în condiții specifice concursului.

Acest aspect, fără a fi dominant în etapele de vară, însoțește permanent pregătirea cantitativă, fiind condiționat și precedat de aceasta — în ultimă instanță o consecință a ei. În acest fel, pregătirea calitativă se va adresa tuturor aspectelor care duc la echilibrul psiho-fizic în ansamblu, favorabil tragerilor de valoare.

În etapele de vară se vor urmări aspectele de finețe ale tehnicii tragerii : luarea liniei de ochire, ochirea și declanșarea. Acestea vor căpăta o valoare calitativă în cadrul antrenamentelor cu sarcini speciale (în acest sens), iar în antrenamentele de volum aspectul calitativ se va urmări doar în prima parte a execuțiilor tehnice.

La baza pregătirii tehnice și tactice vor sta, în general, lecțiile și discuțiile teoretice, utile în etapele respective.

C. CICLURILE DE PREGĂTIRE ȘI SARCINILE ANTRENAMENTELOR

Etapa de pregătire a fost considerată cea lunară, fiind optimă ca durată, pentru a se evidenția unele modificări ale indicilor de antrenament (tabelele 2 și 3).

Față de sarcinile de mai sus, de multiplele obiective ale pregătirii și numărului practic posibil de antrenamente săptămînale, în etapele de vară apare necesitatea unei munci mai susținute.

Tendința amînării pregătirii sau începerii ei cu un caracter „diluat" păstrează restanțe, care vor deveni balast în toamnă și vor stagna performanțele în sezon.

C. TIRON : Exigences méthodiques de la préparation des fondistes et des biathlonistes dans les étapes éstivales

L'essor impétueux des valeurs des performances dans le cadre des sports d'hiver réclame des exigences nouvelles, accrues, de la préparation. Une de ces exigences est la continuité de l'entraînement sur tout le parcours de l'année civile. Quoique le printemps les biathlonistes et les skieurs fondistes terminent l'activité compétitionnelle — la suivante commençant seulement après 6—7 mois — pour la réalisation et le dépassement des performances actuelles la préparation par la suite, à sec, s'impose comme un élément „sine qua non".

Dans cet article l'auteur fait un exposé synthétique des principales exigences méthodiques de la préparation à sec des biathlonistes et des skieurs fondistes, dans les étapes d'été. Leur présentation, accompagnée par les explications nécéssaires, ainsi que la concrétisation quantitative et qualitative — par facteurs de l'entraînement sportif, par épreuves, par fonctions biologiques et nécéssités d'ordre competitionnel font de cet ouvrage un valeureux guide, utile pour tous les entraineurs de fond et de biathlon..

C. TIRON : Methodical Requirements of the Training of Long Distance and Biathlon Skiers in Summer

The impetuous growth of the value of performances in winter sports calls for new stricter training methods. Most of all training should take place all the year round. Although biathlon and long distance skiers conclude their competitions in spring, they are to continue their training for the remaining 6—7 months in order to maintain, exceed performances.

The author gives a synthetic account of these methods of training in summer months. Explanations are also added to the tests, training biological functions etc., which make it a precious guide for the instructors.

Educația fizică și sportul în învățămînt

SCUTIRILE MEDICALE ÎN INVĂŢĂMÎNTUL GENERAL, LICEAL ŞI PROFESIONAL*)

Prof. VIRGIL MAZILU

Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al CNEFS

Educaţia fizică şi sportul trebuie să fie plăcute tuturor şi mai ales copiilor, datorită caracterului lor ludic. Ele au început însă să fie ocolite de un număr tot mai mare de elevi, în unele şcoli sustragerea de la orele de educaţie fizică luînd proporţii îngrijorătoare. Se pare chiar că, asistăm la formarea unui curent de opinie datorită căruia educaţia fizică şi sportul, în loc să-şi primească atestarea ca factori absolut necesari pentru păstrarea şi îmbunătăţirea sănătăţii, încep să fie consideraţi, de către cei direct interesaţi, obstacole în calea obţinerii unor medii mai bune la învăţătură.

Consecinţele sînt vaste, cu efecte imediate şi în perspectivă, legate de carenţe în bagajul motric şi în gradul de rezistenţă la factorii de agresiune, endogeni şi exogeni.

O înţelegere mai exactă a fenomenului rezultă din prezentarea situaţiei scutirilor medicale, în corelaţie cu starea de morbiditate a copiilor, adolescenţilor şi tinerilor, întocmită de Institutul de Igienă al Republicii Socialiste România.

Tabelul 1 reprezintă numărul de elevi şi de scutiri, pe cicluri de învăţămînt, aparţinînd şcolilor generale şi liceelor din 19 oraşe şi municipii, în anul şcolar 1968—1969.

Populaţia şcolară la care se referă tabelul însumează :

— **118 246 de elevi din clase I—IV** de la oraşe, adică aproximativ 30 la sută din totalul elevilor existenţi în

*) Subiectul lucrării de faţă a constituit tema unei cercetări în anul 1969, rezultatele fiind comunicate cu ocazia Sesiunii de comunicări a Centrului de cercetări ştiintifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S. din ianuarie 1970. Intre timp, s-au luat o serie de măsuri, pe linia Ministerului Sănătăţii şi Învăţămîntului, menite să îmbunătăţească situaţia.

Tabelul 1

DENSITATEA SCUTIRILOR MEDICALE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN 19 ORAȘE DIN ROMÂNIA ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL GENERAL, LICEAL ȘI LICEAL DE SPECIALITATE ÎN ANUL ȘCOLAR 1968 - 69

Orașul	Numărul total de elevi	Numărul total de scutiri acordate	Numărul de scutiri băieți (%)	Numărul de scutiri fete (%)	Numărul de elevi în ciclul I-IV	Numărul de scutiri în ciclul I-IV (%)	Numărul de elevi în ciclul V-VIII	Numărul de scutiri în ciclul V-VIII (%)	Numărul de elevi în ciclul IX-XII	Numărul de scutiri în ciclul IX-XII (%)	Numărul de scutiri totale anuale (%)	Numărul de scutiri totale parțiale (%)	Numărul de scutiri parțiale anuale (%)	Numărul de scutiri parțiale temporare (%)
BACĂU	15 377	432	182- 42,13	250-57,87	5 096	9 - 0,17	7 096	134 - 1,88	3 185	289 - 9,07	227- 52,59	111 - 38,58	24- 5,55	10- 2,31
BRAȘOV	22 713	958	358- 37,36	600 - 62,64	8 754	74 - 0,84	10 348	434 - 4,19	3611	450 - 12,46	642- 67,01	308 - 32,15	8- 0,84	0- 0
BRĂILA	24 141	740	247- 33,37	493- 66,63	9 026	7 - 0,07	10 161	389 - 3,82	4 954	344 - 6,94	507- 68,51	64 - 8,64	154- 20,81	15- 2,04
BAIA MARE	14 518	219	97- 44,29	122- 55,71	6 422	12 - 0,18	8 085	115 - 1,90	2011	92 - 4,56	96- 43,84	117 - 53,43	2- 0,91	4- 1,82
BISTRIȚA NĂSĂUD	3 366	98	42- 42,85	56- 57,15	1 014	10 - 0,98	1 215	29 - 2,38	1137	59 - 5,18	52- 53,06	17 - 17,34	18- 18,37	11- 11,03
BUCUREȘTI 6	22 783	1127	323- 28,66	804- 71,34	8 094	72 - 0,88	10 178	404 - 3,96	4511	651 - 14,43	816- 72,40	254 - 22,54	34- 3,02	23- 2,04
BUCUREȘTI 4	27 020	837	300- 35,84	537- 64,16	10 947	15 - 0,15	12 487	263 - 2,10	3586	559 - 15,58	617- 73,71	179 - 21,38	25- 2,98	16 - 1,91
CLUJ	25 593	835	336- 40,24	499- 59,76	9 079	27 - 0,29	9 786	411 - 4,20	6728	397 - 5,90	595- 71,25	169 - 20,24	43 - 5,14	28- 3,35
GALAȚI	26 818	850	316- 37,17	534- 62,83	9 554	44- 0,46	10 580	370 - 3,49	6684	436 - 6,52	283- 33,29	322- 37,88	84 - 9,88	161- 18,95
ORADEA	19 741	997	423- 42,45	574- 57,55	7 403	82 - 1,10	8 511	290 - 3,40	3827	625 - 16,33	523- 52,46	156 - 15,65	244- 24,47	74- 7,42
SIBIU	17 303	640	255- 39,84	385- 60,16	5 124	38 - 0,74	7 125	294 - 4,12	5054	308 - 6,09	468- 73,12	132 - 20,62	33- 5,16	7- 1,09
SLOBOZIA	2 677	148	51- 34,45	97- 65,55	777	4 - 0,51	1 174	56 - 4,85	726	88 - 12,12	105- 70,94	43 - 29,06	0- 0	0- 0
SIGHETUL MARMAȚIEI	6 163	228	71- 31,14	157- 68,86	2 507	21 - 0,83	2 264	88 - 3,90	1392	119 - 8,54	152- 66,66	61 - 26,75	4 - 1,76	11 - 4,83
TR. SEVERIN	9 025	788	284- 36,04	504- 63,96	3 055	37 - 1,21	3219	318 - 9,91	2751	443 - 15,74	485- 61,57	218 - 27,67	69- 7,42	26- 3,34
TIMIȘOARA	28 600	1458	635- 44,85	803 - 55,15	8 400	47 - 0,56	10 000	627- 6,27	10 200	784 - 7,87	1021- 70	291 - 20	88- 6	58- 4
IAȘI	34 827	2 594	995- 38,75	1599- 61,25	11 368	32 - 0,28	10 255	1060- 10,14	13 204	1522- 11,52	2070- 79,83	460 - 17,73	37- 1,42	27- 1,42
REȘIȚA	8 555	324	112- 34,55	212- 65,55	3 718	35 - 0,94	3 577	174 - 4,86	1260	115 - 9,12	83- 25,61	206 - 63,58	6- 1,85	29- 8,95
SLATINA	4 414	268	90- 33,58	178- 66,42	1 131	0- 0	1 499	105- 7	1 784	163 - 9,13	204- 76,12	47- 17,53	3- 1,12	14- 5,22
ARAD	16 935	737	293- 34,32	404- 65,87	6 777	53 - 0,78	8 355	301 - 13,60	1 803	383 - 21,24	489- 66,35	95- 12,89	145- 19,67	8 - 1,08
TOTAL	330 569	14 278	5460- 38,24	8818- 61,75	118 246	619 - 0,43	133 918	5842- 4,09	78 408	7827- 9,98	9435- 66,08	3310- 23,18	1011- 7,08	520- 3,65

mediul urban în aceste clase în 1968—1969 ; acestora li s-au acordat 619 scutiri, ceea ce reprezintă 0,43 la sută ;

— **133 918 elevi din clasele V—VIII** de la orașe, adică circa 27 la sută din totalul elevilor existenți în aceste clase în mediul urban, în 1968—1969 ; acestora li s-au acordat 5 842 de scutiri, reprezentînd 4,09 la sută ;

— **78 408 elevi din clasele IX—XII** de la orașe, adică circa 27 la sută din totalul elevilor existenți în aceste clase în mediul urban ; acestora li s-au acordat 7 827 de scutiri, echivalînd cu 9,98 la sută.

Graficul 1 reprezintă dinamica morbidității în România, în perioada anilor 1960—1965, cu sublinierea că pentru perioada 1965—1968 nu sînt reprezentați decît estimații provizorii, din care rezultă că aceasta se află în scădere față de anul 1965, ceea ce întărește exemplificarea noastră. (După dr. Petre Mureșan — Institutul de Igienă — București).

Din confruntarea acestor date rezultă o situație care nu poate avea o motivație obiectivă.

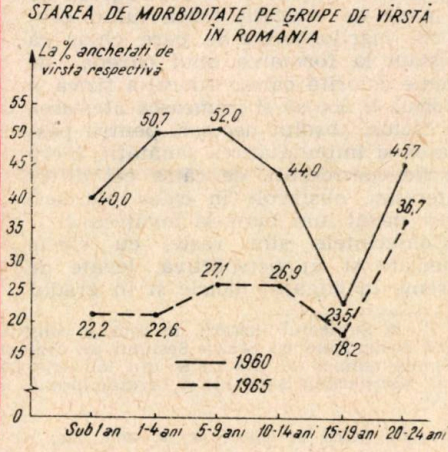
Astfel, se constată că pe măsură ce starea de sănătate a populației școlare se îmbunătățește, numărul celor scutiți de educație fizică crește !

Graficul morbidității indică nivelul cel mai scăzut la vîrsta de 15—19 ani, corespunzător claselor IX—XII, iar tabelul scutiților arată că densitatea cea mai mare este tocmai la această vîrstă.

Faptul că ne găsim în fața unei situații nefirești o confirmă și tabelul 2 care arată că deși elevii școlilor profesionale sînt de aceeași vîrstă cu elevii claselor a IX-a — a XII-a de la licee, procentul lor de scutiri este incomparabil mai mic decît al colegilor lor din licee (3,20 la sută, față de 9,98 la sută).

Graficul 1

STAREA DE MORBIDITATE PE GRUPE DE VÎRSTĂ ÎN ROMANIA



Tabelul 2

DENSITATEA SCUTIRILOR MEDICALE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN 11 ORAȘE ȘI MUNICIPII DIN R.S.R. ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL PROFESIONAL ȘI TEHNIC ÎN ANUL ȘCOLAR 1968-69

Orașul	Numărul total de elevi	Numărul total de scutiri	%	Numărul de scutiri băieți (%)	Numărul de scutiri fete (%)	Numărul de scutiri totale anuale (%)	Numărul de scutiri totale temporare (%)	Numărul de scutiri parțiale anuale (%)	Numărul de scutiri parțiale temporare (%)
BAIA MARE	2465	32	1,30	17-53,12	15-46,88	18-56,26	11-34,37	2- 6,25	1- 3,12
BRĂILA	5.514	287	5,20	21- 7,31	266-92,68	196-68,29	25- 8,71	60-20,90	6- 2,10
BISTRIȚA NĂSĂUD	1158	60	5,18	0 - 0	60-100	34-56,66	25-41,66	0-0	1-1,66
CLUJ	11.266	343	3,04	139-40,52	204-59,47	244-71,13	70-20,41	18-5.25	11-3,21
ORADEA	6.265	305	4,87	132-43,27	173-56,73	162-53,11	51-16,72	68-22,29	24-7,88
SIBIU	7.984	185	2,31	129-69,72	56-30,27	106-57,30	67-36,21	8 - 4,32	4-2,16
TR. SEVERIN	1.388	81	5,83	26-32,09	55-67,90	47-58,02	30-37,03	2-24,69	2-24,69
IAȘI	10.151	193	1,90	97-50,75	96-49,75	108-56	72-37,30	11- 5,70	2-1
SLATINA	627	40	6,37	33-82,5	7-17,5	25-62,5	14-35	0-0	1-2.5
REȘIȚA	2.035	63	3,09	56-88,88	7-11,12	6-9,52	46-73,01	2-3,18	9-14,26
TG. JIU	1.128	13	1,15	7-53,84	6-46,16	3-23,08	10-76,92	0-0	0-0
	49.981	1.602	3,20	657-41,01	945-58,98	949-59,23	421-26,27	171-10,67	61-3,80

Continuînd comparațiile, se constată că pe măsură ce curba morbidității urcă, prezentînd cel mai ridicat nivel la vîrsta de 5—9 ani, numărul de scutiri scade, ajungînd cu totul neglijabil (0,43 la sută), tocmai la această vîrstă (clasele I—IV).

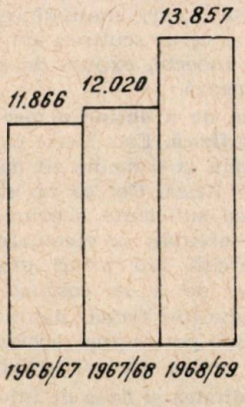
Tabelul 3 și graficul 2 reprezintă dinamica scutirilor medicale din 14 orașe și municipii în anii școlari 1966/67 — 1967/68 și 1968/69, din care rezultă ascensiunea continuă a curbei (de la 11 866 de scutiți în cele 14 orașe în 1966/67, la 13 857 de scutiți în anul școlar 1968/69).

Neconcordanța dinamicii morbidității cu cea a scutirilor medicale dezvăluie faptul că nu starea de sănătate este aceea care a determinat densitatea scutirilor, ci cu totul alte motive, ce trebuie depistate și eliminate.

Se constată o predilecție pentru acordarea de scutiri medicale totale, anuale (66,08 la sută), scutirile parțiale — care de fapt ar trebui să fie cele mai numeroase — neînsumînd decît 10,73 la sută din totalul lor.

Această situație demonstrează că legătura dintre cabinetul medical și elevul pacient se întrerupe în marea majoritate a cazurilor chiar în momentul în care elevul a obținut scutirea „totală anuală". Din acest moment, micul suferind nu se mai interesează de evoluția propriei lui maladii.

Graficul 2



Tabelul 3

NUMĂRUL TOTAL DE SCUTIRI ACORDATE ÎN 14 ORAȘE ÎN ANII ȘCOLARI 1966/67, 1967/68, 1968/69

BRAȘOV	794	867	1191
BUCUREȘTI 6	985	1012	1224
BRĂILA	1003	992	1027
CLUJ	622	1042	1178
GALAȚI	680	740	914
SIBIU	1343	850	825
TIMIȘOARA	1100	1197	1458
SLOBOZIA	71	93	148
MEDIAȘ	438	421	487
ORADEA	955	1124	1302
BAIA MARE	397	381	251
TR. SEVERIN	1078	1011	788
MIERCUREA CIUC	457	430	470
IAȘI	1943	1860	2594
	11.866	12.020	13.857

Pentru a lămuri cauzele care generează astfel de practici, ne-am adresat unor medici, profesori de educație fizică, părinți ai elevilor în cauză și, în unele cazuri, elevilor „beneficiari" de scutiri medicale.

Din discuțiile avute rezultă că, în foarte multe cazuri, motivul real pentru care s-a cerut scutirea are la bază mai multe aspecte, expuse de altfel în cele ce urmează.

A. **Teama de a obține o medie mică la educație fizică.** Este firesc ca fiecare elev să aspire la o medie cît mai mare la educație fizică. Cei ce nu sînt însă înzestrați cu suficiente deprinderi motrice și au greutăți în efectuarea diferitelor exerciții sau jocuri profită de posibilitatea de a se sustrage de la orele de educație fizică, datorită ușurinței cu care pot obține recomandarea de scutire pentru această activitate.

B. **Comoditatea și lipsa de interes din partea elevilor pentru mișcarea corporală.** Acest aspect este de fapt o consecință a modului de viață, a sedentarismului vieții contemporane, care duce la un gen de moleșeală, ce se răspîndește o dată cu înlesnirile oferite de revoluția tehnico-științifică, atrofiind bucuria mișcării corporale și a efortului fizic.

C. **Jena unor elevi de a-și arăta slăbiciunea fizică sau deficiențele corporale, la care se adaugă reținerea unor fete de a fi văzute îmbrăcate în costum de sport de către colegii lor.**

D. **Condițiile materiale** în care se desfășoară lecțiile de educație fizică în majoritatea școlilor noastre constituie, de asemenea, un motiv de sustragere a elevilor de la această activitate. Spre exemplificare, arătăm că :

— în 7 500 de unități școlare, dintre cele circa 16 000 existente în țara noastră, nu există nici un fel de bază sportivă ;

— într-un număr de circa 7 700 de unități școlare afectate claselor I—VIII există 462 de săli pentru educație fizică, dintre care o bună parte sînt săli de clasă sau de festivități folosite și în acest scop (237 de săli) ;

— în aproximativ 600 de licee există 278 de săli pentru educația fizică a elevilor din clasele IX—XII, dintre care numai 202 au, prin construcție, această destinație.

Rezultă că necesarul de săli pentru educație fizică și sport este acoperit în proporție de numai 4,60 la sută, la o populație școlară ce depășește astăzi 3 500 000 de elevi. Adăugăm că numai două unități școlare din țara noastră au bazin de înot.

Situația terenurilor în aer liber este mai puțin severă, ea atestînd existența a 3 500 de terenuri de handbal și volei, 1 034 de baschet și 6 488 de sectoare pentru sărituri (în anul 1969).

E. **Modul necorespunzător de predare a unor lecții de educație fizică,** urmare firească a numărului insuficient de profesori de specialitate cu care sînt încadrate catedrele de educație fizică din învățămîntul general, liceal, tehnic și profesional este, de asemenea, un aspect deosebit de important.

În anul şcolar 1969/70 au rămas neacoperite 1 515 norme în şcolile de cultură generală şi 480 în licee.

F. **Uşurinţa cu care se eliberează scutirile medicale.** Insistenţele unor părinţi fac greutăţi medicilor îndreptăţiţi să elibereze recomandările de scutire medicală. Medicii însărcinaţi cu această treabă cer, la rîndul lor, să li se prezinte şi diagnosticul unor medici de specialitate. Aceştia consfinţesc prin parafa lor existenţa uneia sau alteia dintre afecţiunile cuprinse în „Baremul indicativ" şi cu asta totul se legalizează. **Subliniem că o astfel de practică nu este generală.**

De obicei, cei ce solicită scutiri medicale nu îşi pun întrebarea dacă exerciţiul fizic tonifică organul sau aparatul afectat şi dacă funcţionalitatea acestora este dereglată sau nu de mişcarea corporală.

Părerea că elevii astenici, cu deficienţe de statică şi dinamică corporală sau cu unele afecţiuni necesită neapărat scutire de educaţie fizică şi sport este astăzi combătută cu tărie.

O contraindicaţie de folosire a exerciţiilor fizice, cu efecte generale, nu reprezintă întotdeauna şi o contraindicaţie pentru un exerciţiu cu efect local. Practic, aproape toţi elevii scutiţi medical de orele de educaţie fizică din cadrul programului şcolar pot fi angrenaţi într-un proces de educaţie fizică cu caracter medical. În general, se poate aprecia că dacă elevul poate face faţă efortului necesar pentru a veni la şcoală, poate face faţă şi efortului minim cerut de executarea cîtorva exerciţii fizice specifice afecţiunii respective.

G. **Controlul insuficient.** Ministerul Sănătăţii şi Ministerul Învăţămîntului au elaborat Instrucţiunile comune nr. 113 055 din 1967, care constituie singura reglementare în materie din ţara noastră. Faptul că nu se controlează aplicarea lor generează un climat favorabil eludărilor şi escamotărilor. Circuitul recomandărilor eliberate de cabinetele medicale nu urmează calea indicată prin instrucţiunile Ministerului Sănătăţii şi Ministerului Învăţămîntului. Nu se ţine o evidenţă a lor la şcoli şi din această cauză nimeni nu se sesizează de dimensiunile fenomenului.

Corpului didactic să-i fie chiar indiferent faptul că, uneori, a cincea parte dintre elevii unor şcoli atestă cu certificate medicale că sînt suferinzi ? Ce randament la învăţătură poate da această categorie de deficienţi fizici şi ce măsuri îşi propun să ia membrii corpului didactic în astfel de cazuri, pentru a veni în sprijinul elevilor suferinzi ? Practic vorbind, ceilalţi profesori nu ştiu de existenţa unor astfel de situaţii, deoarece nimeni nu le-a atras atenţia.

Ţinîndu-se o evidenţă a scutirilor medicale, întocmită de conducerea şcolii, consiliile profesorale s-ar sesiza de dinamica acestora şi ar lua măsurile ce se impun.

În ceea ce priveşte Ministerul Sănătăţii, credem că nu ar fi lipsit de interes dacă acesta ar cere, din timp în timp, situaţia statistică a scutirilor medicale de educaţie fizică. Astfel, s-ar putea constata că uneori există nepotriviri, că numărul celor scutiţi de educaţie fizică din cauză de hepatită epidemică, de pildă, este mai mare decît numărul celor pe care îi au în evidenţă serviciile sanitare de pe teritoriul respectiv.

PROPUNERI

1. Ar fi bine să se pună în practică prevederile punctului 6, alineatele b şi c din Instrucţiunile comune nr. 113.055/1967 elaborate în comun de Ministerul Învăţămîntului şi Ministerul Sănătăţii, care prevăd înfiinţarea de centre interşcolare pentru tratamentul prin cultură fizică medicală a populaţiei şcolare cu deficienţe de gradul II şi III.

2. Ministerul Învăţămîntului să ia în studiu posibilitatea aplicării în toate şcolile a unui proces de educaţie fizică diferenţiat pentru cei deficienţi de gradul I, astenici etc. Legat de această problemă, se impune elaborarea unor instrucţiuni precise privind modul în care trebuie aplicată educaţia fizică diferenţiată, iar profesorii de specialitate să fie cuprinşi în cursuri pentru informare în timpul vacanţei de vară.

Orele de educaţie fizică diferenţiată să fie incluse în norma didactică.

3. Considerăm că este necesar să se lupte cu perseverenţă pentru îmbunătăţirea continuă a condiţiilor de lucru la educaţia fizică în şcoli, înţelegînd prin aceasta baza materială şi calitatea lecţiilor.

4. Nu ar fi lipsit de interes ca Ministerul Sănătăţii şi Ministerul Învăţămîntului să organizeze scurte cursuri informative (central sau judeţean) pentru toţi medicii de şcoală, în vederea apropierii concepţiilor medicinii şcolare de concepţiile medicinii sportive. La aceste cursuri ar urma să fie invitaţi şi

toți medicii cărora legile în vigoare le acordă dreptul de a semna recomandări pentru scutiri de educație fizică.

5. Recomandările de scutire medicală să fie acordate, cînd este cazul, după cum urmează :

— **medicii de școală și cei de circumscripție** să poată recomanda scutiri numai pe o perioadă de **maximum două săptămîni** și **numai o dată pe trimestru,** pentru același elev ;

— **medicii de cultură fizică medicală** sau, în lipsa acestora, medicii stabiliți prin decizii ale inspectoratelor sanitare județene, să poată recomanda scutiri care **să nu depășească un trimestru** și **numai o dată pe an** aceluiași elev ;

— **o comisie permanentă,** care să funcționeze pe lîngă inspectoratele sanitare județene (din ea să facă parte obligatoriu medicul de cultură fizică medicală), să aibă dreptul de a acorda **recomandări de scutire pentru o perioadă mai lungă de un trimestru.**

6. Poate nu ar fi rău să se introducă o nouă categorie de recomandări și anume :

— **„Recomandările de scutire de notare la educație fizică",** dar nu și de activitate. Pe viitor, această nouă categorie să constituie o preocupare și o metodă de luptă a medicilor împotriva avalanșei de cereri de scutire. Din categoria celor scutiți de notare ar urma să facă parte cei ce participă efectiv la ședințele de tratament de la centrele interșcolare sau unitățile speciale de cultură fizică medicală ale Ministerului Sănătății, precum și cei ce fac parte din grupele de deficienți care lucrează la școală în ore speciale (separate).

7. Recomandările de scutire de notare sau de activitate la educație fizică să nu se mai înmîneze celui în cauză, ci să se trimită oficial școlilor, acestea avînd obligația să țină evidența lor. De asemenea, forul emitent să fie obligat să țină **evidența tuturor scutirilor de activitate** (într-un registru special) și să comunice la sfîrșitul fiecărui trimestru școlar situația statistică la inspectoratele sanitare și școlare județene respective.

8. Hotărîrile de scutire de activitate, precum și de notare la educație fizică să nu poată fi luate decît de conducerile școlilor, cu avizul consiliilor profesorale, în baza recomandărilor medicale.

9. Împotriva hotărîrilor școlii, cei interesați pot face apel la inspectoratele școlare județene care, cu avizul inspectoratului sanitar respectiv, vor decide.

*

Este imperios necesar ca educației fizice și sportului să li se acorde o importanță sporită în procesul instructiv-educativ al generațiilor în creștere.

Considerăm că includerea acestora printre materiile de examinare la absolvirea școlii generale (clasa a X-a) și a liceului, școlii profesionale sau tehnice a devenit o necesitate a timpurilor noastre.

În unele țări, dintre cele mai avansate, aceasta a devenit un fapt împlinit.

În fond, acest lucru nu reprezintă decît obligația statului de a-și asigura un potențial biologic cît mai ridicat. Nu trebuie să ne fie indiferent dacă în viață pășesc tineri viguroși, cu o mare rezistență și putere de adaptare, sau tineri slab dezvoltați fizic, lipsiți de vlagă, bolnăvicioși etc.

Statul nostru, care face imense investiții pentru instruirea și educarea tineretului, are tot dreptul să-i pretindă acestuia un anumit standard biologic, deoarece răspunderea zilei de mîine apasă pe umerii lui.

Sîntem convinși că, existînd asemenea exigențe și responsabilități, elevii tentați să ocolească educația fizică și sportul ar acorda din timp atenția cuvenită pregătirii lor fizice, știind că va veni momentul evidenței. De acest examen ar urma să fie absolviți numai cei care în timpul școlii au fost scutiți total și în permanență de educație fizică.

Cei ce în timpul școlii au fost scutiți parțial, vor fi examinați numai la acele probe pe care au avut voie să le practice.

Conținutul examenului de absolvire la educație fizică ar trebui să cuprindă :

a. un complex special de exerciții prin care să se poată constata măsura în care candidatul este pregătit din punct de vedere al forței principalelor grupe musculare, rezistenței și îndemînării, al ținutei și mobilității articulare ;

b. participarea la un joc sportiv, la alegere (fotbal, handbal, volei, baschet, rugby) ; cei cu clasificare sportivă la aceste discipline să fie scutiți de examen la jocurile sportive ;

c. trecerea, în ultimul an al ciclului de învățămînt, a unei probe cu caracter aplicativ (înot sau schi — unde sînt condiții pentru așa ceva — sau un concurs de orientare turistică cu teme di-

ferite — unde nu există alte condiții). Proba aplicativă obligatorie pentru toți cei ce termină ultima clasă a ciclului de învățămînt respectiv urmează să fie stabilită în fiecare an de către consiliile profesorale ale fiecărei școli în parte ;

d. examenul să fie dat în fața unei comisii prezidate de directorul școlii ; din această comisie să facă parte medicul, dirigintele, profesorul de educație fizică și arbitrii de specialitate desemnați de comisiile consiliilor județene pentru educație fizică și sport respective ; la aceste examene să nu se acorde note, ci doar calificativul de „admis" sau „amînat" ;

e. rezultatul examenului de pregătire fizică (respectiv situația specială de scutit a candidatului) să fie trecut pe diploma de absolvire.

BIBLIOGRAFIE

ARNOLD A., KABISCH D. : Ärztliche Grundlagen der Befreiung vom Sportunterricht, Ed. Johann Ambrosius Barth Leipzig.

BALABAN R. : Ora de educație fizică, Anchetă publicată în ziarul „Scînteia tineretului", București, 4 octombrie, 1969.

MUREȘAN P. : Starea de sănătate a populației tinere din R.S.R., Colecția „Manifestări științifice", nr. 2, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969.

SCHEIBE J., DERN P. : Übungsprogramme für schulsportbeifreite Schüler, rev. „Theorie und Praxis der Körperkultur", Berlin, nr. 6/1966.

TITTEL K. : Befreiung vom Sportunterricht, rev. „Zeitschrift für ärztliche Fortbildung", Berlin, nr. 1—2, 1956.

* * * : Instrucțiunile comune ale Ministerului Învățămîntului și Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale nr. 113.055/1967, privind scutirile medicale de activitatea de educație fizică și de activitățile practice pentru elevii din învățămîntul de cultură generală.

N.A.Toate datele cuprinse în lucrare au fost recoltate de la Inspectoratele sanitare județene respective.

MAZILU V. : Les dispenses médicales dans l'enseignement général, lycéal et professionnel

L'ouvrage représente une étude ample et documentée sur les dispenses médicales. Le nombre des sujets testés est très grand, provenant de 19 villes du pays.

Sont présentées les principales raisons qui ménent à la réalisation d'un nombre accru de dispenses médicales.

Parmi les propositions faites, on remarque celle d'introduire la dispense de notation, et non de pratique des exercices physiques pendant les heures spécialisées.

On fait également la recommandation que les dispenses médicales soient accordées par des commissions spéciales, ayant chacune des droits limités, par rapport à son degré (circonscription, region).

MAZILU V. : Medical Exemption in General Education Schools, Lyceums and Vocational Schools

This is an ample study on medical exemption. The number of subjects under test is very great including 19 towns throughout the country.

The author reviews the main reasons conducive to an increasing number of medical exemptions.

His proposals mainly refer to the introduction of the exemption from marking and not from practising physical exercises during relevant classes.

The author recommends medical exemption should be granted by special commissions, each with limited richts according to its level (county, circumscription).

PREMIUL III
LA CONCURSUL REVISTEI

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

Prof. CORNEL BOLOGA
Casa pionierilor—Oradea

ROLUL EDUCATIV AL CURSEI CU OBSTACOLE PE BICICLETĂ

Activitatea în cadrul Casei pionierilor din Oradea, desfășurată timp de 17 ani, ne-a creat posibilitatea investigațiilor în domeniul sportiv pentru crearea unor noi întreceri capabile să asigure o emulație evidentă în rîndul elevilor.

Variatia jocurilor sportive practicate în cadrul casei pionierilor, precum și a întrecerilor sportive, a fost arena de muncă în care ne-am putut căuta cu ușurință noi mijloace de întrecere pentru stimularea interesului pionierilor.

Creșterea evidentă a bazei materiale, în general, în tara noastră, a dus și la creșterea bazelor sportive, în mod special, și a mijloacelor tehnice de muncă sportivă.

Crearea secției de ciclism în cadrul casei pionierilor a ridicat o serie de probleme, care au depășit obișnuitul : excursie cu biciclete în jurul orașului și chiar la 10—20 km depărtare. Existența acestui cerc de ciclism a oferit posibilitatea creării unor întreceri între elevi, întreceri la început simple, ale căror prime obiective au fost traseul, apoi timpul legat de viteză, iar cînd elevii au stăpînit cu siguranță bicicleta, am introdus o serie de obstacole. La început am introdus obstacole simple, ușoare, după posibilitățile lor. Apoi, pe măsură ce dobîndeau siguranță și echilibru, am introdus obstacole mai grele, care necesitau atenție mărită, voință de antrenament și, în cele din urmă, interes și dragoste pentru sportul respectiv.

În cadrul frămîntărilor de zi cu zi, colaborarea strînsă și raportul direct—profesor-elev — din împărtășirea reciprocă de sugestii și păreri, a apărut lucrarea de față care descrie „Cursa cu obstacole pe biciclete pentru elevi".

Am pornit de la ipoteza : în ce măsură se oglindește rolul educativ în for-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1971, pag. 24

marea unor trăsături pozitive de voință și cum se dezvoltă calitățile fizice în practicarea acestei curse.

În literatura de specialitate nu sînt jocuri și întreceri de acest fel, fapt care ne-a determinat să prezentăm această întrecere în cadrul unei lucrări ce poate fi amplificată pe viitor și care să sugereze și altor specialiști posibilități de dezvoltare.

La această cursă pot participa elevii din cadrul școlilor generale, de la vîrsta de 9 ani pînă la 15 ani. Traseul a fost adaptat la posibilitățile curții Casei pionierilor din Oradea. El se poate așeza și pe pista unui stadion sau pe un loc mai puțin circulat ; are posibilități multiple de adaptare. Obiectivul de întrecere este timpul. Locul de desfășurare trebuie să nu prezinte posibilități de accidentare. Pîrtia cuprinde cîteva obstacole, care cer atenție, îndemînare, echilibru, viteză și abilitate. Condițiile materiale de procurare a obstacolelor stau la îndemîna oricui. Obstacolele sînt simple, se pot confecționa ușor, fără să coste prea mult. Ele sînt : trambuline simple, mingi de oină, un panou confecționat din placaj în care se poate trage la țintă, o bîrnă simplă improvizată, popice, o serie de stîlpi pentru sărituri, steguleţe.

Acest joc de întrecere poate fi așezat în curtea oricărei școli generale. Are caracter practic-aplicativ și prin faptul că folosește ca mijloc de deplasare atît biciclete tip „Pionier", cît și biciclete obișnuite. Aceeași bicicletă poate fi folosită de mai mulți copii, fiecare pe rînd. Obstacolele se pot confecționa în oricare din atelierele de pe lîngă școlile generale. Cursa nu cere antrenamente prea îndelungate și nu prezintă pericol de accidentare.

Experimentul l-am început în curtea Casei pionierilor, în toamna anului 1967. La început am lucrat doar cu 15 copii, urmînd ca pe parcurs numărul copiilor să crească, dîndu-ne posibilitatea ca în primăvara anului următor să putem selecționa 35 de copii. După o experimentare de 3 ani am constatat influențe pozitive asupra voinței și curajului copiilor. Cu exersarea îndelungată a acestei curse au crescut unele calități de voință. Am remarcat, la toți copiii, cum a crescut încrederea în forțele proprii, prin trecerea unor obstacole fizice și și-au înfrînt frica ; de asemenea, am remarcat unele nuanțe de curaj. Am observat chiar unele inițiative ale elevilor în timpul cursei și unele sugestii în crearea unor obstacole cît mai diferite. Ambiția de a lupta cu timpul, întrecerea cu ceilalți copii, au dus la repetări numeroase. Acestea sînt doar cîteva aspecte ale rolului educativ ce-l poate exercita întrecerea de față.

Traseul, lung de 320 de metri, cuprinde 12 obstacole, prezentînd fiecare cîte o sarcină specială de îndeplinit. Obstacolele sînt astfel eșalonate, încît îmbină în mod judicios trecerea de la ușor la greu, respectînd o distanță potrivită între ele, pentru pregătirea trecerii lor solicitînd, atît calități fizice, cît și de voință.

Ordinea în care sînt așezate obstacolele este următoarea : 1. poarta joasă ; 2. cercul pentru lovirea la țintă ; 3. leagănul ; 4. puntea ; 5. poarta popicelor ; 6. prăpastia ; 7. clopoțelul ; 8. firul de păr ; 9. strîmtoarea ; 10. pîrtia popicelor ; 11. poarta îngustă ; 12. popicul răzleț.

Linia de start este marcată de două steguleţe înfipte în pămînt la o distanță de 0,80 m unul de celălalt.

DESCRIEREA APARATELOR ȘI A DIMENSIUNILOR OBSTACOLELOR

Poarta joasă — formată din doi stîlpi pentru sărituri, așezată perpendicular pe traseu, la un interval de 1,20 m. La o înălțime de 0,94 m este așezată o ștachetă foarte mobilă, care la cea mai mică atingere cade de pe sprijinitoarele stîlpilor (fig. 1).

Cercul pentru lovire la țintă — confecționat din placaj, în care este dese-

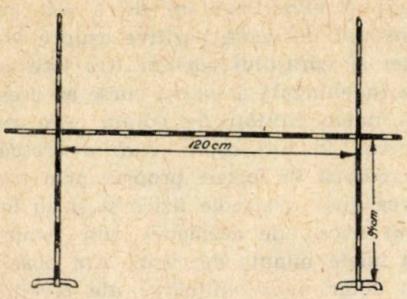


Fig. 1

nat un cerc cu diametrul de 0,80 m, fixat la o înălțime de 1,20 m de sol (fig. 2).

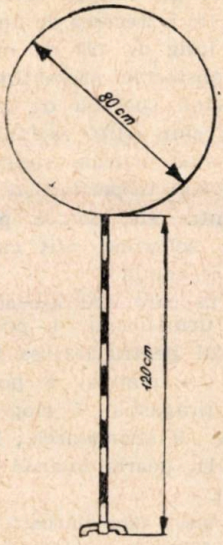


Fig. 2

Leagănul — format dintr-un planșeu confecționat din scînduri, lung de 4 m, lat de 0,40 m, este fixat pe un cilindru orizontal prevăzut la un capăt cu un amortizor. Înălțimea aparatului este de 0,40 metri (fig. 3).

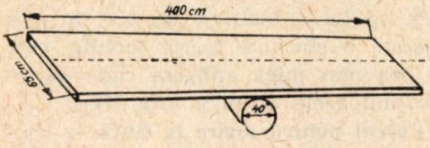


Fig. 3

Puntea — formată dintr-o bîrnă lungă de 2 m, lată de 0,12 m și înaltă de 0,40 m (fig. 4).

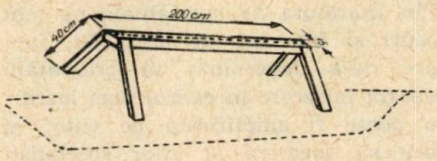


Fig. 4

Poarta popicelor — formată din așezarea a patru popice pe unghiurile unui pătrat cu diagonală de 0,80 m. Cele două unghiuri opuse ale pătratului sînt așezate pe linia traseului (fig. 5).

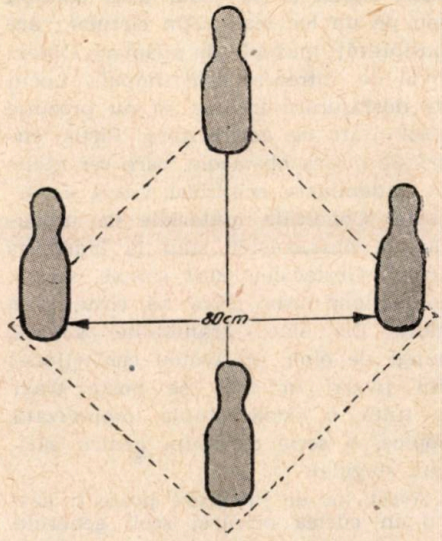


Fig. 5

Prăpastia — formată de spațiul dintre două trambuline de lemn elastic (brad), la distanța de 0,50 m. Trambulina de decolare are dimensiunile : lungime 1,25 m, lățime 0,65 m, înălțime 0,25 m, iar trambulina de aterizare : lungime 1,50 m, lățime 0,65 m, înălțime 0,14 m (fig. 6).

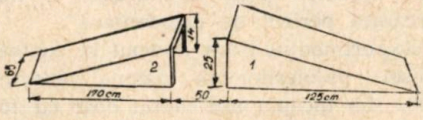


Fig. 6

Clopoțelul — încadrat într-un cerc de cauciuc cu diametrul de 0,20 m, atîrnat la o înălțime de 2 m (fig. 7).

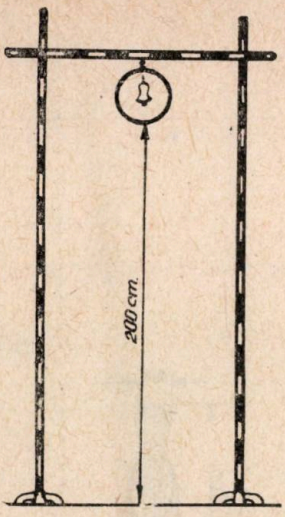


Fig. 7

Firul de păr — format din cinci stîlpi aşezaţi pe linia traseului, avînd între ei o distanţă de 2,50 m (fig. 8).

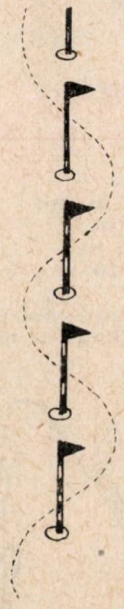


Fig. 8

Strîmtoarea — formată de un spaţiu de 0,07 m dintre două lemne sub formă de prismă trunghiulară, culcate, cu vîrfurile orientate în sensul opus traseului. Triunghiurile prismei au catetele de 0,42 m şi respectiv 0,12 m (fig. 9).

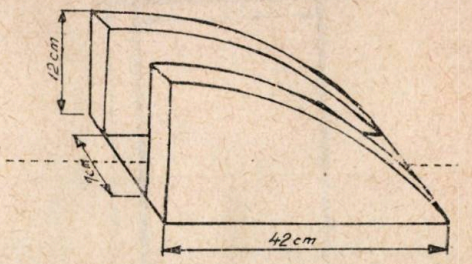


Fig. 9

Pîrtia popicelor — lungă de 4 m, formată din patru popice aşezate în felul următor : primele două alternativ, aşezate la cîte 0,80 m, în stînga şi în dreapta traseului, iar următoarele două la 0,70 m, aşezate faţă în faţă (fig. 10).

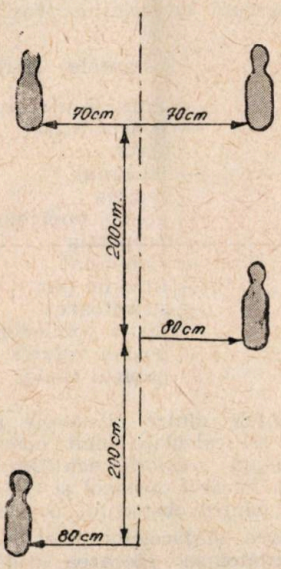


Fig. 10

Poarta îngustă — aceiaşi stîlpi ca şi la poarta joasă, cu deosebirea că ştacheta se află la o înălţime de 1,60 m, iar distanţa dintre stîlpi de 0,58 m (fig. 11).

Popicul răzleţ — un popic în picioare, aşezat în dreapta traseului la 0,30 m, avînd următoarele dimensiuni : diametrul bazei de 0,05 m., înălţimea de 0,15 m (fig. 12).

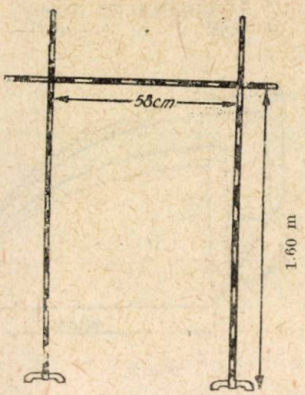


Fig. 11

Toate aparatele sînt viu colorate, marginile lor fiind marcate prin culori deschise. În vîrful stîlpilor sînt fixate steguleţe albastre. În cazul cînd traseul nu este în linie dreaptă, curbele sînt marcate cu steguleţe roşii.

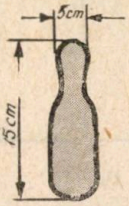


Fig. 12

Distanţele între obstacole au fost următoarele :

— linia de plecare — poarta joasă — 30 m ;
— poarta joasă — ţinta — 20 m ;
— ţinta — leagănul — 30 m ;
— leagănul — puntea — 20 m ;
— puntea — poarta popicelor — 30 m ;
— poarta popicelor — prăpastia — 20 m ;
— prăpastia — clopoţelul — 30 m ;
— clopoţelul — firul de păr — 30 m ;
— firul de păr — strîmtoarea — 20 m ;
— strîmtoarea — pîrtia popicelor — 20 m ;
— pîrtia popicelor — poarta îngustă — 20 m ;
— poarta îngustă — popicul răzleţ — 20 m ;
— popicul răzleţ — linia de sosire — 30 m.

Distanţele dintre obstacole au fost în aşa fel calculate încît concurentul să-şi poată restabili echilibrul după trecerea fiecărui obstacol şi să se poată pregăti pentru obstacolul următor.

Trecerea obstacolelor acestui traseu este următoarea : plecarea se dă de pe linia de pornire, cu numărătoare inversă, dintre cele două steguleţe, pentru fiecare concurent în parte, proba fiind individuală. Fiecare concurent are în mîna dreaptă o minge de oină (fig. 13). Traseul trebuie urmat cu strictеţe, legînd toate aparatele existente în ordinea lor, începînd cu poarta joasă, sub care concurentul trebuie să treacă fără să doboare ştacheta (foto 1). Înaintea cercului de lovire la ţintă, la 8 m, există o linie marcată cu var, de unde concurentul trebuie să lovească ţinta cu mingea de oină (foto 2).

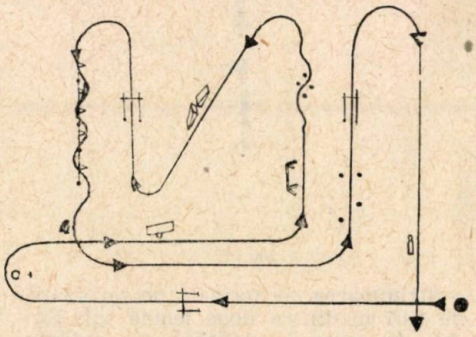


Fig. 13

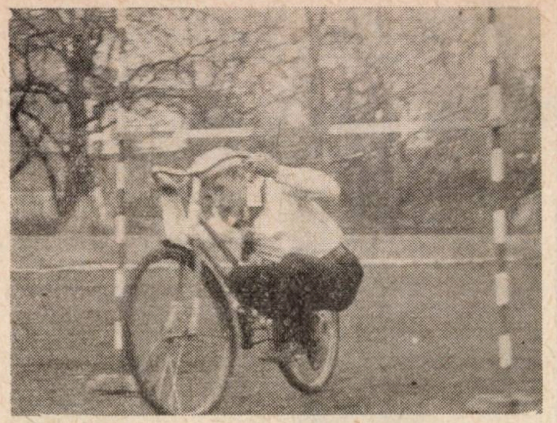


Foto 1

Foto 3

Foto 2

Foto 4

Urmează apoi leagănul, care va fi trecut în mijlocul planșeului, pe care-l va ataca cu viteză convenabilă pentru a nu-și pierde echilibrul (foto 3).

Ajungînd la punte, concurentul este obligat să coboare de pe bicicletă, să treacă în echilibru de-a lungul ei, conducînd bicicleta pe sol și să reîncalece continuîndu-și cursa. Atît la urcare, cît și la coborîrea de pe punte este obligatorie atingerea solului, cel puțin cu un picior (foto 4).

Prin poarta popicelor, concurentul va trece fără să doboare popicele (foto 5), pregătindu-se pentru a traversa cu viteză prăpastia, lansîndu-se de pe trambulina de decolare pe cea de aterizare, cu o tehnică specială, imitînd mișcările călărețului care trece un obstacol lung (foto 6).

Pentru a agita clopoțelul, trebuie să se înalțe în șa și ridicînd mîna să miște clopoțelul, lovind cercul de cauciuc (foto 7).

Foto 5

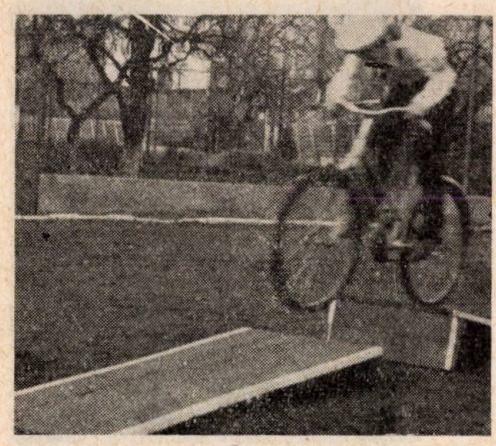


Foto 6

Intrarea în firul de păr se execută cu trecerea prin partea stîngă a primului stîlp, urmînd să treacă șerpuind printre celelalte, fără să le doboare (foto 8).

Trecerea prin strîmtoare este obligatorie pentru ambele roți ale bicicletei (foto 9).

Pirtia popicelor pretinde, doborîrea celor patru popice cu picioarele (foto 10).

Cursa continuă prin poarta îngustă fără să se doboare ștacheta (foto 11), după care se efectuează ridicarea popicului răzleț de pe sol, cu care concurentul trece linia de sosire (foto 12).

În cazul în care cursa se execută cu o bicicletă obișnuită, la obstacole se fac următoarele modificări :

— la poarta joasă ștacheta se ridică la 1,12 m ;

— distanța de aruncare la țintă se mărește la 10 m ;

— clopoțelul se ridică la 2,20 m ;

— prăpastia se lărgește la 0,60 m ;

— la poarta îngustă, distanța dintre stîlpi se mărește la 0,64 m.

Distanțele dintre obstacole rămîn aceleași.

Foto 7

Foto 8

Foto 9

Foto 10

Foto 11

Foto 12

METODA DE LUCRU

Începînd din primăvara anului 1967, experimentul l-am aplicat de trei ori pe săptămînă, iar după un ciclu de 6 repetări, am organizat un concurs oficial. Experimentul a avut loc în mod organizat, primăvara, vara și toamna. La început am folosit 8 obstacole și anume : poarta joasă, puntea, poarta popicelor, firul de păr, strîmtoarea, pîrtia popicelor, poarta îngustă și popicul răzleț. După efectuarea antrenamentelor individuale, în care am avut ca obiectiv trecerea corectă a obstacolelor, am organizat întreceri pe

grupe. În timpul experimentului am constatat necesitatea introducerii unor obstacole mai dificile pentru antrenarea îndemînării și educarea curajului : țința, leagănul, prăpastia și clopoțelul.

După trei luni de antrenamente a apărut o nouă cerință a întrecerii : timpul. Spectaculozitatea cursei a dus la popularizarea acestei întreceri sportive. Numărul selecționaților a crescut la 35 de pionieri, numai după trei luni de experimentare. După un număr mare de repetări, am constatat un entuziasm evident al copiilor, pe care l-am fructificat într-un concurs oficial în cadrul unei duminici sportive, concurs ținut în curtea Casei pionierilor din Oradea. Acest concurs a reunit o masă largă de concurenți, iar cei mai buni au fost distinși cu premii. Cu această ocazie am definitivat regulamentul cursei, în care am precizat următoarele :

— trecerea prin toate obstacolele este obligatorie ;

— fiecare concurent are dreptul la două încercări ;

— nerealizarea unei probe din concurs se penalizează cu 3 sec ;

— neefectuarea trecerii a patru obstacole atrage după sine anularea încercării respective.

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Dacă în primii doi ani am obținut rezultate mulțumitoare, în anul 1970 am remarcat un salt calitativ, fapt oglindit în tabelul prezentat (cele trei concursuri ținute la sfîrșitul fiecărui ciclu de antrenament).

Analizînd rezultatele celor două grupe se observă, din primul moment, că rezultatele cresc direct proporțional cu numărul antrenamentelor și al concursurilor. Astfel, la grupa mică, între rezultatele maxime ale primului concurs și cel de al treilea se observă o îmbunătățire de 11 secunde, iar la grupa mare de 7 secunde. Urmărind diferența dintre rezultatele obținute de către concurenți, în cadrul aceluiași concurs, observăm o îmbunătățire substanțială de la o întrecere la alta, tinzînd din ce în ce mai mult spre omogenizarea rezultatelor. Astfel, la grupa mică avem următoarele diferențe în timp : la primul concurs — 24 de secunde, la al II-lea — 18 secunde, la al III-lea — 14 secunde, iar la grupa mare : la primul concurs — 20 de secunde, la al II-lea — 18 secunde, la al III-lea — 12 secunde.

Prin antrenamentele susținute s-a îmbunătățit tehnica trecerii obstacolelor ; concomitent, s-a redus doborîrea obstacolelor, care în mod firesc a dus la îmbunătățirea rezultatului în timp. Cu creșterea numărului de repetări am obținut, pe lîngă micșorarea duratei parcurgerii cursei, și valoroase rezultate educative. Astfel, am remarcat creșterea perseverenței, a inițiativei copiilor, a consecvenței în munca de antrenament, ceea ce s-a soldat cu cele mai bune rezultate.

CONCLUZII

Experimentul de față, aplicat în cadrul Casei pionierilor din Oradea, ani în șir, a dovedit caracterul lui practic aplicativ și a trezit un viu interes pentru masele largi de pionieri și școlari de la școlile generale. Acest gen nou de întrecere pentru copii duce la îmbunătățirea tehnicii sportive a mersului cu bicicleta, dezvoltă calității fi-

Grupa mică :

Nr. lecțiilor	Data concursului	Felul bicicletei	Vîrsta concurentului	Nr. concurenților	Timpul obținut
17	24.V.1970	Pionier	9—12 ani	18	1'36"—2'
21	22.VIII.1970	,,	,,	,,	1'30"—1'48"
24	15.XI.1970	,,	,,	,,	1'25"—1'39"

Grupa mare :

17	24.V.1970	Obișnuită	13—15 ani	17	1'35"—2'45"
21	22.VIII.1970	,,	,,	,,	1'20"—1'38"
24	15.XI.1970	,,	,,	,,	1'18"—1'30"

zice şi, concomitent cu aceasta, cresc şi calităţile psihologice. Aceasta ne-a determinat să propunem aplicarea prezentei curse în activităţile sportive ale detaşamentelor şi unităţilor de pionieri din cadrul şcolilor generale.

BIBLIOGRAFIE

DANCSULY A., CHIRCEV A., MANOLACHE A. : Pedagogia, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1964.

EPURAN M. : Psihologia exerciţiilor fizice, Ed. de stat didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1962.

MUJICICOV N., BRANGA D., MUJICICOV CLAUDIA : Jocuri pentru copii şi tineret, Ed. tineretului — C.F.S., Bucureşti, 1956.

OZOLIN N. G. : Educarea calităţilor morale şi de voinţă ale sportivilor, Ed. tineretului — C.F.S., Bucureşti, 1956.

* * * :Colecţia revistei „Educaţie fizică şi sport".

BOLOGA C. : Le rôle éducatif du steeple à bicyclette.

L'ouvrage représente les conclusions d'une expérience effectuée pendant 17 ans à la Maison des Pionniers de Oradea.

L'expérience a été effectuée dans le but d'établir les effets de l'activité d'un cercle de cyclisme créé dans le cadre de cette institution.

Le steeple à bicyclette représente un tracé de 320 m. ayant 12 obstacles situés dans un ordre précis.

On fait la description des appareils et on donne la dimension des obstacles ; on présente et on discute les résultats intermédiaries et finals enregistrés.

Les conclusions formulées recommandent l'utilisation de ces compétitions dans toutes les écoles, étant donné le fait que ces concours à bicyclette sont accéssibles à tous et ne necéssitent pas des aménagements et des conditions matérielles spéciales.

BOLOGA C. : The Educational Role of the Hurdle Race by Bicycle

The paper gathers together the conclusions reached after a 17-year experiment carried out in the Pioneer's House at Oradea.

The aim of the experiment was to establish the effects of a society of cyclism set up within the institution. The hurdle race (320 m) comprises 12 obstacles arranged in a certain order.

The equipment and obstacles are described and the intermediary and final results discussed.

In conclusion the author recommends such races to all schools as they are accessible : there is no need for special material conditions or facilities.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU COPII DE VÎRSTA PREŞCOLARĂ (5—7 ANI)—(V)*

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul pedagogic — Bucureşti
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — Bucureşti

COMPLEXUL I

I. („Locomotiva"). Mers şi alergare, executate după cum urmează : la fiecare pas, pe piciorul stîng se efectuează o bătaie din palme şi se pronunţă „ş" — pe expiraţie ; paşii cu piciorul drept se fac fără bătaie a palmelor, cu inspiraţie (pe nas).

Se execută 4 paşi mers, alternîndu-se cu 4 paşi de alergare uşoară.

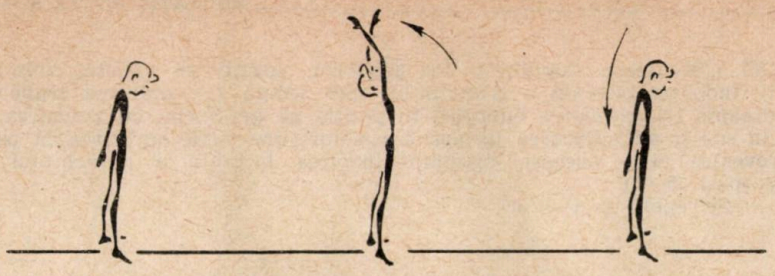
— Se repetă de 4 ori.

II. („Deşteptarea"). Stînd cu picioarele uşor depărtate, capul aplecat înainte ; ducerea braţelor prin înainte în sus, încrucişîndu-le deasupra capului, privind la palme şi arcuind uşor trunchiul înapoi (1), revenire (coborînd braţele prin lateral) (2).

— Se repetă de 4—6 ori.

*) *Programul va fi condus de părinţi, educatoare, profesori.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1971, pag. 34



1. 2.

III. („Racheta"). Stînd ; patru timpi stînd cu picioarele uşor îndoite (în semigenuflexie), rotind antebraţele unul în jurul celuilalt, în dreptul gurii şi pronunţînd „zzz..." (1—4) întinderea picioarelor şi zvîcnirea braţelor diagonal-sus, pronunţînd „zbrr" ... (5—8).

Obs. : între repetări se va lăsa o pauză de 2—3 secunde pentru inspiraţia în voie (pronunţarea se face în expiraţie).

— Se repetă de 4—6 ori.

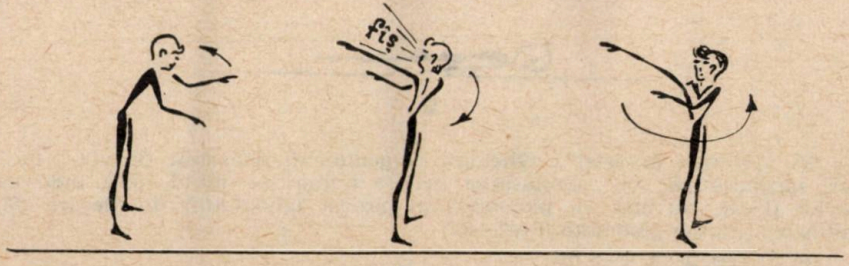
1-4 5-8

IV. („Potcovitul"). Şezînd cu picioarele întinse şi apropiate ; prinderea piciorului stîng cu mîna din aceeaşi parte şi lovirea tălpii cu pumnul drept de trei ori (1—3), revenire (4) ; aceeaşi, cu mîna şi piciorul din partea opusă (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

V. („Coasa"). Stînd cu picioarele uşor depărtate, trunchiul înclinat înainte, imitînd apucatul coasei ; răsucirea trunchiului şi capului spre stînga cu legănarea braţelor spre aceeaşi parte, pronunţînd „fîş..." (1) ; aceeaşi mişcare spre partea opusă, fără nici o pronunţare (2).

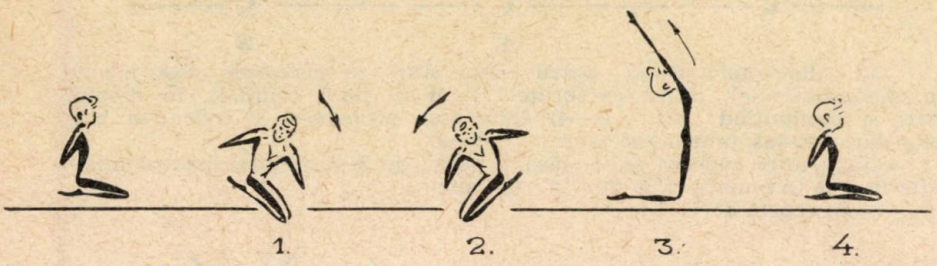
— Se repetă de 6—8 ori.



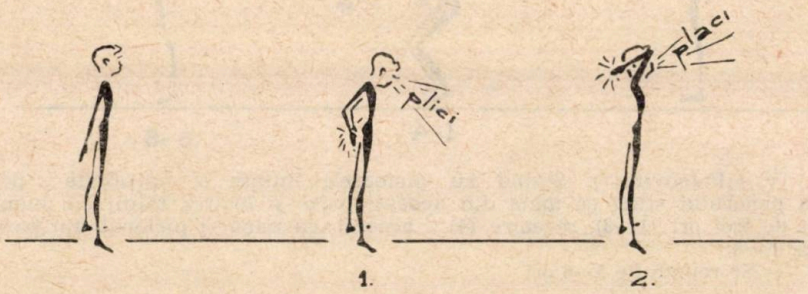
1. 2.

VI. („Scoaterea dopului"). Pe genunchi, șezînd pe călcîie, mîinile la umeri ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (1), îndoirea trunchiului spre dreapta (2), ridicarea energică în poziția pe genunchi, cu zvîcnirea brațelor în sus și cu aplecarea ușoară a capului spre spate (privirea la palme) (3), revenire (4) ; aceeași, începînd îndoirea laterală a trunchiului spre partea opusă (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

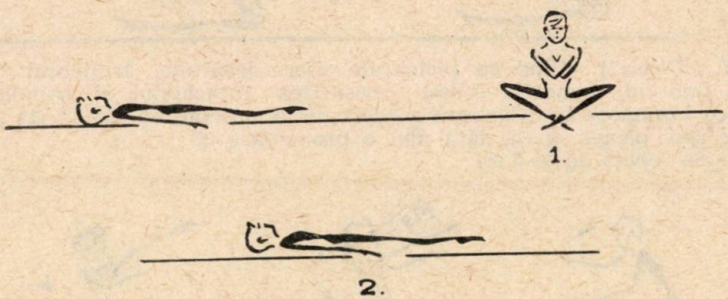


VII. („Plici-placi"). Stînd cu picioarele depărtate ; bătaia palmelor la spate-jos, pronunțînd cuvîntul „plici" (1), bătaia palmelor înapoia capului, pronunțînd cuvîntul „placi" (2).



VIII. („Trezirea piticului"). Culcat pe spate, cu ochii închiși ; ridicare în șezînd („turcește"), încrucișarea brațelor la piept (1), revenire (2).

— Se repetă de 4—6 ori.



IX. („Mersul broaștei"). Ghemuit cu genunchii depărtați (în afara mîinilor, sprijinite pe sol) ; deplasarea înainte numai pe mîini, fără îndoirea brațelor (1—4), săritură cu picioarele în poziția (ghemuită) de plecare (5), menținerea poziției ghemuite (6—7—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

1-4. 5.

X. („Săritura ca mingea"). Stînd ; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—3), îndoirea picioarelor şi trecerea în sprijin ghemuit (4).

— Se repetă de 4—5 ori.

1-3. 4

XI. („Oprirea locomotivei"). Stînd ; întinderea braţelor lateral (palmele în sus), cu extensia uşoară a trunchiului şi a capului — inspiraţie (1), revenire, cu aplecarea capului înainte — expiraţie (2).

— Se repetă de 4 ori.

1. 2.

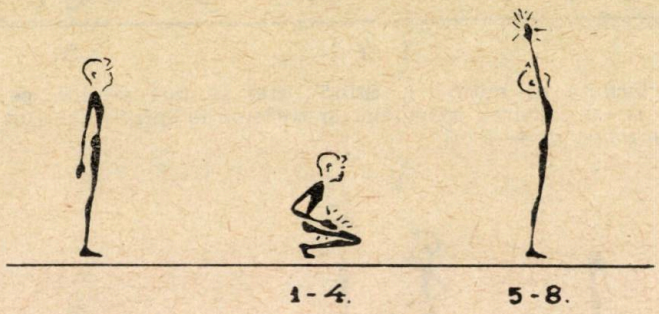
COMPLEXUL II

I. („Pe vîrfuri, pe călcîie"). Patru timpi mers pe vîrfuri, cu mîinile pe şolduri şi lăsarea capului uşor înapoi — inspiraţie (1—4), patru timpi mers pe călcîie — expiraţie (şuierînd) (5—8).

— Se repetă de 4 ori, apoi se trece în alergare obişnuită, aproximativ 15—20 secunde.

1-4. 5-8.

II. („Pitici, uriași"). Stînd ; trecere în ghemuit, cu bătaia coapselor de 4 ori („pitici") (1—4), ridicare în stînd cu întinderea corpului în sus și **bătaia palmelor deasupra capului (de 4 ori)**, privirea la palme („uriași") (5—8).

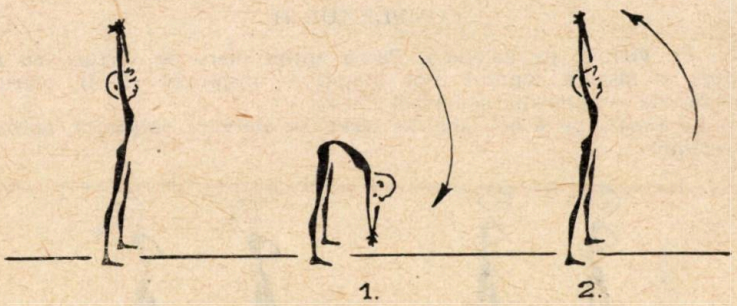


III. („Salutul cu piciorul"). Șezînd cu picioarele întinse și apropiate ; apucarea unui picior cu ambele mîini și aducerea degetelor sale la frunte (1—2), revenire (3—4) ; aceeași, cu piciorul opus (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.

IV. („Spartul lemnelor"). Stînd cu picioarele depărtate, brațele întinse deasupra capului, cu degetele încleștate ; îndoirea energică a trunchiului înainte, mîinile ajungînd pînă aproape de sol, pronunțînd „poc" (1), revenire (2).

— Se repetă de 6—8 ori.

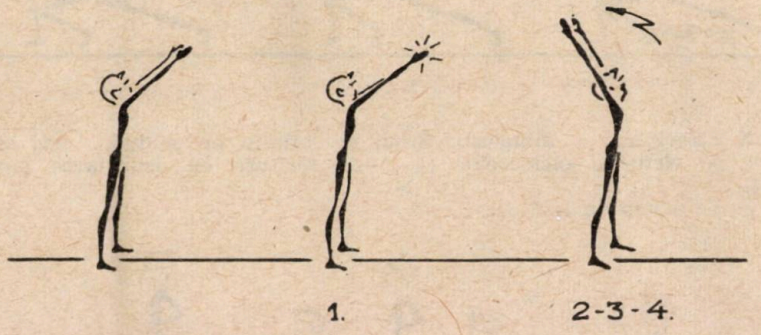


V. („Pendula"). Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe șolduri ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, pronunțînd „tic" (1), îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta, pronunțînd „tac" (2).

— Se repetă de 6—8 ori.

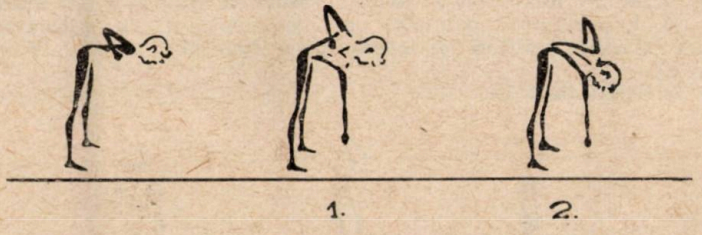
VI. („Întinderea rufelor"). Stînd cu picioarele uşor depărtate, braţele ridicate oblic-înainte-sus, cu palmele faţă în faţă (privirea la palme) ; bătaie a palmelor (1), arcuirea simultană a braţelor (întinse) înapoi-sus, de 3 ori (2—3—4).

— Se repetă de 4—6 ori.



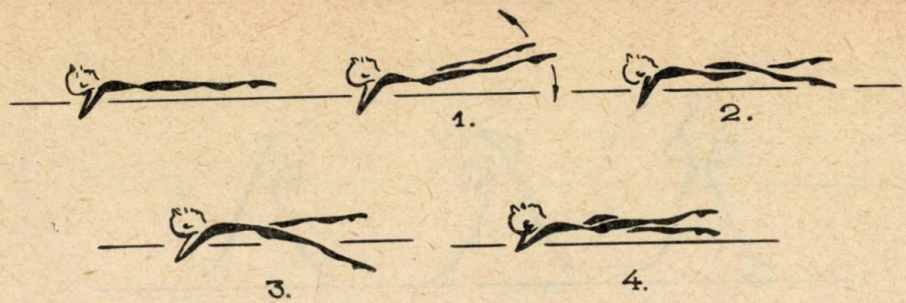
VII. („Frămîntatul pîinii"). Stînd cu picioarele depărtate, trunchiul aplecat, braţele îndoite la piept ; întinderea energică a braţului stîng în jos, cu răsucirea uşoară a trunchiului spre dreapta (1), revenire cu braţul stîng la piept şi, simultan, întinderea celui drept în jos, cu răsucirea uşoară a trunchiului spre stînga (2).

— Se repetă de 6—8 ori.



VIII. („Foarfeca"). Culcat pe spate cu picioarele întinse şi apropiate, mîinile la ceafă ; depărtarea picioarelor prin ridicare (1), încrucişarea picioarelor prin aşezarea celui stîng peste dreptul (2), depărtarea picioarelor (3), aşezarea celui drept peste stîngul (4).

— Se repetă de 4—6 ori.

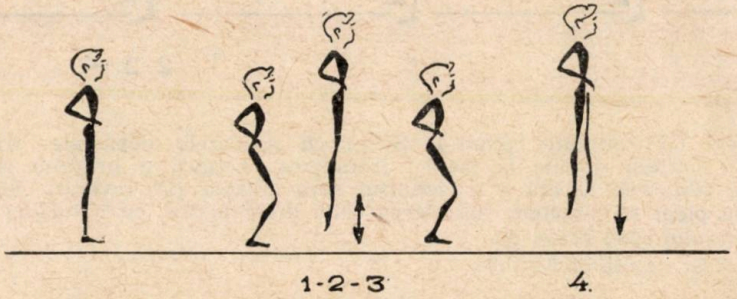


IX. („Depănatul"). Ghemuit pe piciorul drept, stîngul întins înapoi, mîinile sprijinite pe sol ; schimbarea poziţiilor picioarelor prin săritură (întinzînd dreptul spre înapoi şi îndoindu-l pe cel stîng în ghemuit) (1), revenire (2).

— Se repetă de 6—8 ori.

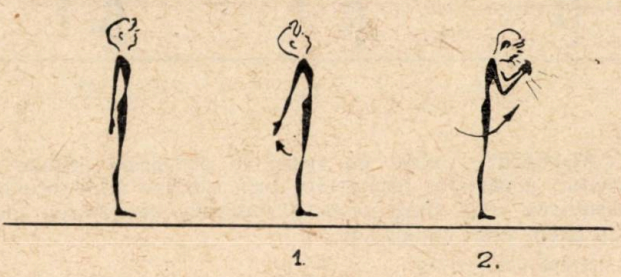
X. („Săritura ca mingea"). Stînd cu mîinile pe şolduri ; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—2—3), săritură cu depărtarea picioarelor (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



XI. („Stinge lumînarea"). Stînd ; răsucirea palmelor în afară — inspiraţie (1), împreunarea palmelor în faţa pieptului, cu aplecarea uşoară a capului înainte (imitînd stingerea unei lumînări ţinute în mîini) — expiraţie (2).

— Se repetă de 4 ori.



BIBLIOGRAFIE

I. MIHĂILĂ I. : Program de gimnastică de cameră pentru copii, rev. „Educaţia fizică", O.N.E.F., Nr. 6, 7, 8, 1934.
2. ROŞALĂ V., ROŞALĂ E. : Gimnastică pentru copii, rev. „Educaţia fizică", O.N.E.F., Nr. 4, 5, 6, 7, 1935.

DUNGACIU P. et collab. : Programme de gymnastique quotidienne pour les enfants d'âge préscolaire (5—7 ans) (V)

Adaptant les exercices de mouvement aux particularités d'âge des enfants préscolaires (5—7 ans), les auteurs ont réussi à élaborer un programme composé de deux complexes, à 11 exercices chacun.

Les exercices de mouvement, qui se réfèrent particulièrement à l'entraînement de la respiration et de la mobilité articulaire, sont très attractifs, étant accompagnés par des paroles significatives pour cet âge. En même temps, leur prononciation est corélée avec la respiration.

Le fait que chaque exercice a un nom propre est important, aidant à la réactualisation (mémorisation) de l'exercice, et au declenchement d'un vécu, affectif positif.

DUNGACIU P. and team : Daily Gymnastics for Preschool Children (5—7 years old)- (V)

Adapting the motion exercises to the age particularities of preschool children (5—7 years old), the authors succeeded in working out a programme of two parts, each comprising 11 exercises.

The exercises especially involving respiratory training, the mobility of joints are attractive, an element to be taken into consideration where children are implied. Thus, they are accompanied by words correlated to breathing.

Each exercise having a name it helps to memorizing the exercise and to a positive affective experience.

MENȚIUNE LA CONCURSUL REVISTEI

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. VIRGINIA CONSTANTINESCU
Dr. ALEXANDRA POPOVICI
Asist. med. EDVIGA RADU
Centrul de medicină sportivă—București

CONTRIBUȚII LA STUDIUL FUNCȚIONAL AL PULMONULUI LA TINERE ÎNTRE 14 ȘI 18 ANI

Progresele realizate în ultimele două decenii în domeniul fiziologiei respirației au dus la o cunoaștere funcțională mai completă și la o mai bună apreciere asupra randamentului plămînului și al întregului organism.

Datorită necesității unor condiții tehnice speciale, majoritatea cercetărilor au fost axate inițial pe aspectele patologice, la sănătoși valorile fiind mult mai puțin urmărite (1).

Cînd controlul medical al sportivilor a devenit obligatoriu, studierea oamenilor sănătoși a început să capete mai multă profunzime, urmărindu-se chiar eficiența antrenamentelor prin unii parametri respiratori (5, 15, 20, 21).

Paralel cu studierea acestor date s-a încercat stabilirea unor standarde pentru copii, avînd în vedere scăderea apreciabilă a vîrstei performanțelor (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 23). Urmărirea spirografică a copiilor sănătoși (antrenați și neantrenați) a început să se facă la noi în țară în urmă cu patru ani, în același scop. În aceste cazuri a trebuit să ținem seama nu numai de creșterea organelor ventilatorii, ci și de maturarea diverselor structuri de la o vîrstă la alta, de sex, de starea socială etc. (5, 7, 9, 12, 17).

Măsurarea unui volum pulmonar este tridimensională, cerînd o bună coordonare ; pe de altă parte, măsurarea capacității vitale este și în funcție de nivelul intelectual al copilului, de colaborarea lui la probă, de forța musculară pe care o poate desfășura.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1971, pag. 42

Dacă urmărim relațiile fiziologice eventuale, între fenomenele de creștere și dezvoltare a parametrilor respiratori, este necesar să ținem seama de interdependența dintre diversele valori observate (antropometrice, de timp etc.).

Admițînd că volumele pulmonare cresc o dată cu vîrsta, ca și ansamblul dimensiunilor corporale, trebuie să presupunem că un calcul al corelațiilor dintre mai mulți parametri ne aduce mai aproape de adevăr.

Adams, Bernstein, De Muth și colaboratorii au demonstrat că unele volume pulmonare sînt diferite între 6—16 ani, în funcție de sex și pregătire fizică (3, 7). Geubelle și Breny arată net diferențele de volume pulmonare între copiii antrenați și neatrenați (9, 10, 11, 12, 13, 14). Aceasta este de fapt și ideea conducătoare a lucrării de față.

Considerînd efortul de pregătire a performanței ca un **stress**, ne-am pus întrebarea : în ce măsură acesta influențează favorabil — în perioada de creștere — sănătatea, dezvoltarea și economia funcțională a organismului ?

Oare în perioada școlară, programul de educație fizică nu este suficient pentru atingerea acestor scopuri — lăsînd în acest fel copiilor timp mai mult pentru pregătirea intelectuală ?

Lucrarea prezentă este un început de obiectivizare a importanței pe care o are practicarea sportului în dezvoltarea și întărirea sănătății tinerilor noștri.

MATERIAL ȘI METODE

Timp de 4 ani au fost urmăriți 648 de subiecți prin examene bianuale. Dintre aceștia, au fost selecționate 130 de eleve, după următoarele criterii :

1. stare de sănătate bună în toată perioada experimentului ;
2. integrare netă într-o grupă de vîrstă la data examenului ;
3. integrare într-o grupă antropometrică medie (conform cu criteriile Institutului de Igienă), la data examenului prim.

Examinarea a constat din :

— anamneză amănunțită ;
— greutate corporală ;
— talie ;
— spirogramă efectuată la un aparat pulmotest Godart, în poziția șezînd. (La fiecare subiect s-au făcut cîte trei înregistrări consecutive și s-a luat în considerație cea mai bună).

Toate elevele au fost examinate dimineața, în condiții identice. Din cele 2 controale anuale, în lucrarea de față se integrează unul singur pentru fiecare an de vîrstă.

Cele 130 de eleve urmărite spirografic, între 14 și 18 ani, făceau parte din următoarele grupări :

I. 100 de eleve de la Școala generală 43, care au efectuat în această perioadă numai programul școlar de educație fizică și nu practicau nici un sport.

II. 10 eleve de la Școala generală 43, scutite de programul școlar de educație fizică, luate ca grupă martor, numai pentru

primul examen, ulterior ele integrîndu-se într-un program de cultură fizică medicală.

III. 20 de eleve care, în afară de programul școlar de educație fizică, se pregăteau pentru sportul de performanță (atletism-alergări) în cadrul școlii sportive experimentale „Viitorul".

Datele culese anual au fost prelucrate statistic pe ani de vîrstă, calculîndu-se media aritmetică (x), deviația standard (δ) procentajele fracțiunilor (%) și a valorilor ca atare față de standardele clasice.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt prezentate în tabelele 1 și 2 și graficele 1, 2, 3, 4, 5. Pentru cercetătorii obișnuiți cu urmărirea aspectelor brutale, patologice, multe dintre acestea nu ar părea impor-

Tabelul 1

VALORILE SPIROGRAFICE OBȚINUTE PE 130 DE ELEVE (SPORTIVE ȘI NESPORTIVE) TIMP DE 4 ANI

	Gr. vîrstă	Nr. caz.		Talie	Greutate	Fr. resp.	VIR	VC	VER	CV	VEMS	VO_2
GRUPA I	14,5 15,4	100	x	160	52,1	18	1305	519	1101	2925	2510	259
			s	6,3	1,17	3,20	–	–	–	436,8	372,1	23,3
			%	–	–	–	44,6	17,77	37,7	+1	86,1	–
	15,5 16,4	100	x	161	52,2	19	1412	526	1191	3129	2643	223
			s	5,1	2,33	2,40	–	–	–	410,1	218,33	15,7
			%	–	–	–	45,3	16,5	38,2	+8	84,5	–
	16,5 17,4	100	x	161	52,3	19	1445	500	1180	3125	2843	216
			s	6,5	4,15	4,33	–	–	–	336,7	117,1	46,8
			%	–	–	–	46,3	16,9	37,8	+7,5	91	–
	17,5 18,4	100	x	161	53,8	20	1560	466	1265	3291	2917	233
			s	7,2	6,32	37,1	–	–	–	278,4	132,5	27,1
			%	–	–	–	47,5	14	38,5	+12	89	–
GRUPA A II-A	14,7	10	x	160	54,98	19	1177	542	961	2680	2078	318
			s	6,3	7,1	5,21	–	–	–	378,33	196,6	35,9
			%	–	–	–	44	20,3	35,7	-8,5	78	–
GRUPA A III-A	14,5 15,4	20	x	162,09	52,3	18	1300	580	1320	3200	2978	252
			s	4,7	3,2	1,72	–	–	–	186,5	103,7	17,8
			%	–	–	–	40,5	18,3	41,2	+10	93	
	15,5 16,4	20	x	164,5	54	16	1510	631	1586	3727	3565	233
			s	5,2	4,5	2,61	–	–	–	155,3	204,4	15,3
			%	–	–	–	40,5	17	42,5	+24	95,2	–
	16,5 17,4	20	x	165	54,8	17	1595	755	1767	4117	3310	230
			s	45	5,32	1,66	–	–	–	127,5	123,1	17,1
			%	–	–	–	38,8	18,5	42,7	+37	95	–
	17,5 18,4	20	x	165,33	56	16	1649	822	1970	4471	4190	210
			s	3,7	4,13	2,05	–	–	–	121,7	117,2	12,33
			%	–	–	–	36,8	19,2	44	+47	94	–

Tabelul 2

VARIAȚIA CV ȘI VEMS LA FETE ANTRENATE ÎNTRE 9-15 ANI (F. ANGELLA, N. GAMBULI)

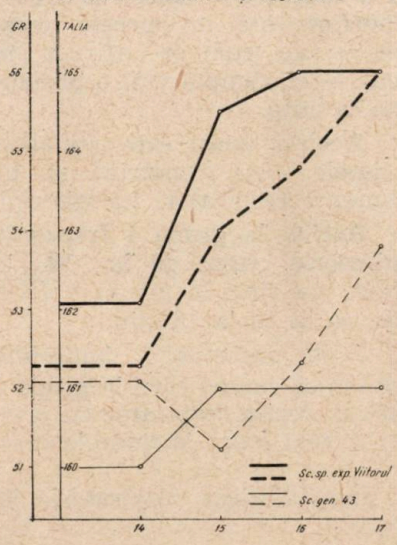
Ani	Nr. caz.	CV	VEMS	Rap. VEMS/CV
9	17	2147,17 +- 379,24	1870,59 +- 362,31	87,01 +- 4,86
10	55	2467,45 +- 410,19	2130,72 +- 348,18	86,73 +- 5,96
11	103	2977,18 +- 537,28	2630,00 +- 476,96	88,15 +- 4,81
12	111	3271,89 +- 517,10	2859,28 +- 455,59	87,39 +- 5,54
13	44	3390,45 +- 452,93	2988,41 +- 339,46	88,23 +- 5,17
14	69	3823,62 +- 436,99	3301,30 +- 403,32	86,53 +- 7,14
15	54	3908,14 +- 569,50	3298,52 +- 371,57	84,53 +- 6,06

tante, avînd în vedere că cifrele obținute se încadrează în „normal". Nu trebuie să uităm însă că urmărirea laborioasă a celor 130 de tinere, timp de 4 ani, reprezintă în realitate amprenta biologică pe care activitatea școlară și extrașcolară și-a imprimat-o pe un organism în creștere. Desigur, ar fi fost interesant de urmărit și perioada pubertară, cu variațiile ei majore, dar numărul de copii cuprins în grupele de vîrstă respectivă și datele culese nu ne-au dat satisfacție.

Din aspectele antropometrice studiate (necesare pentru stabilirea standardelor) reiese că grupa I a stagnat creșterea în jurul vîrstei de 15 ani, rămînînd între cifrele medii publicate de Institutul de igienă pentru populația noastră.

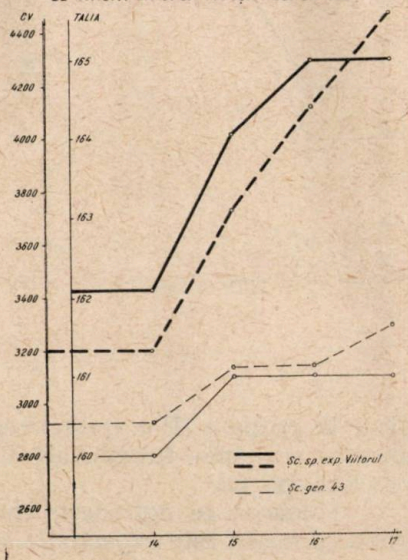
Graficul 1.

VARIAȚIA TALIEI, GREUTĂȚII CORPORALE PE GRUPE DE VÎRSTĂ LA SPORTIVE ȘI NESPORTIVE

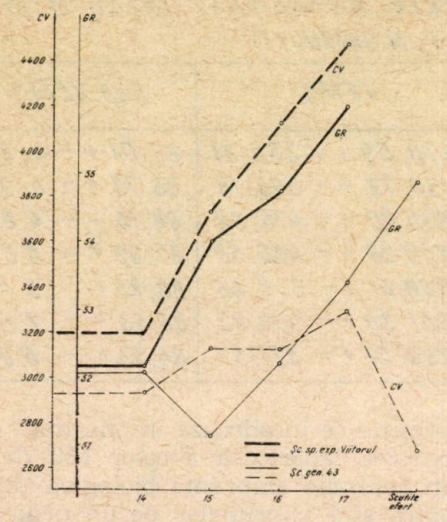


Graficul 2.

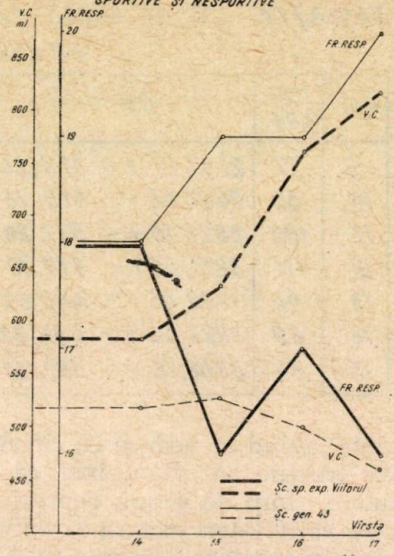
VARIAȚIA TALIEI, CAPACITĂȚII VITALE PE GRUPE DE VÎRSTĂ LA SPORTIVE ȘI NESPORTIVE



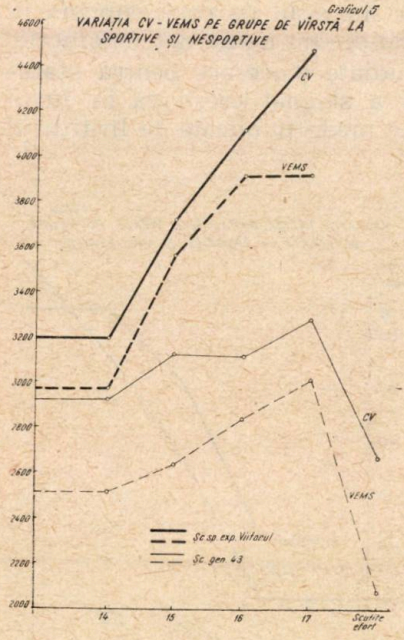
Graficul 3
VARIAȚIA GREUTĂȚII CORPORALE, CAPACITĂȚII VITALE PE GRUPE DE VÎRSTĂ LA SPORTIVE ȘI NESPORTIVE



Graficul 4
VARIAȚIA FRECVENȚEI RESPIRATORII - VOLUMULUI CURENT PE GRUPE DE VÎRSTĂ LA SPORTIVE ȘI NESPORTIVE



Graficul 5
VARIAȚIA CV - VEMS PE GRUPE DE VÎRSTĂ LA SPORTIVE ȘI NESPORTIVE



Pînă la acest punct situația ar părea bună, dacă nu am face comparație cu grupa a III-a (fete care au făcut sport) la care, deși pubertatea este trecută, valorile cresc în continuare în mod echilibrat (52/162 —56/165). Acest fapt demonstrează că practicarea dirijată a sportului, chiar la nivel de performanță, nu oprește creșterea — așa cum se afirma în trecut — ci, dimpotrivă, o prelungește ca timp.

Același lucru este remarcat la datele antropometrice și pe parametrii respiratori înregistrați.

Astfel, la grupa I frecvența respiratorie crește de la 18 la 20/min, pe cînd la grupa a III-a scade de la 18 la 16/min.

Acest parametru, împreună cu volumul curent care la grupa I (doar la grupa a III-a crește) reprezintă un regim respirator cu premise de economie funcțională din ce în ce mai mari, la tinerele care practică sportul.

Valoarea ce oglindește însă net îmbunătățirea respiratorie la subiecții noștri este capacitatea vitală care :

— la grupa I crește de la + 1 la sută la + 12 la sută ;
— la grupa a II-a este de — 8,5 la sută ;
— la grupa a III-a crește de la +10 la sută la +47 la sută.

Raportul VEMS/CV constituie unul dintre parametrii consideraţi semnificativi în studierea efectelor antrenamentului fizic asupra aparatului respirator. Valoarea raportului impune însă o colaborare foarte bună cu pacientul (1, 2) şi o grupare foarte omogenă. Acest raport $\left(\frac{VEMS}{CV} \times 100\right)$ permite exprimarea gradului de eficienţă a organismului în utilizarea CV, eficienţa forţei motrice alveolare şi integritatea căilor bronşice.

La tinerii sănătoşi considerăm valori normale pe acelea care sînt în jur de 80 la sută.

Ghiringhelli, Serafini dau ca cifre la şcolari 86,6 la sută ± 4,3 la sută, Bjure şi Ganderia 85 la sută ; din tabelul 2 reies valorile obţinute de Angella şi Gambuli.

La grupele studiate de noi (după cum reiese din tabelul 1) cifrele de plecare ale subiecţilor au fost în limite normale, dar favorabile la sportive şi anume :

— grupa I — 86,1 la sută ajunge la 89 la sută ;
— grupa a II-a — 78 la sută ;
— grupa a III-a — 93 la sută ajunge la 94 la sută.

Comparativ cu valorile obţinute de Angella şi Gambuli (pe populaţia mediteraneană — tabelul 2) la grupele studiate de noi apar cifre mai slabe ; nu trebuie însă uitat că funcţia respiratorie prezintă unele variaţii în funcţie de poziţia geografică — în special la tineret (Geubelle, Breny).

CONCLUZII

Urmărind spirografic un grup de 130 de eleve (sportive şi nesportive, de la 14 la 18 ani, am observat următoarele :

1. Utilizarea pregătirii sportive dirijate, adăugată programului şcolar de educaţie fizică, aduce un nou impuls din punct de vedere al creşterii în greutate şi înălţime, chiar şi după sfîrşitul pubertăţii ; aceste variaţii se oglindesc şi în însăşi funcţionalitatea organică, existînd corelaţii strînse şi cu ventilaţia externă.

2. Din datele obţinute de noi reies modificări favorabile la grupa de adolescente care sînt pregătite pentru un sport de performanţă (în cazul nostru atletismul). Aspectele devin din ce în ce mai economice, amplitudinea respiratorie creşte, schimburile gazoase fiind astfel favorizate. La grupa I evoluţia se opreşte la 15 ani.

3. Deci, s-ar putea spune că efortul sportiv reprezintă, în perioada studiată de noi, un mijloc eficient pentru creşterea economiei funcţionale respiratorii.

Regimul de economie biologică este de mare importanţă la toate vîrstele şi, deci, creşte necesitatea efortului sportiv în orice situaţie. Mai important este, în crearea programelor de educaţie fizică în şcoli, să ţinem seama că sedentarismul în adolescenţă îşi poate pune amprente pe tot viitorul unei tinere.

BIBLIOGRAFIE

1. ANGELLA F., GAMBULI N. : Bul. della Soc. It. di Biol., Vol XLIV, Sezione di Roma SIBS-14, 1968.
2. ANGELLA F., GAMBULI N. : Bul. Soc. It. di Biol. Sper., Vol XLIV, fasc 20, pag. 1674—1676, Roma, 1968.
3. BERNSTEIN L. L., GRAGGE R. G., GUERON M., KREINDLER L., GHORY J. E. : Determination of norms J. Allergg, pag. 514, 1959.
4. BJURE J. : Acta Ped., Stockholm, pag. 232, 1963.
5. COMROE J. H., FORSTER R. E., DU BOIS A. B., BRISCOL E., CARLSEN E. : Jearbook Pub. Inc. Chicago Illinois, S.U.A., 1962.
6. COOK C. D., HELLIESEN J. P., AGATHONS S. : J. Appl. Phys., pag. 349, 1958.
7. DE MUTH G. R., HOWATT W. F., HILL B. M. : J. Lung Volumes Ped., pag. 161, 1965.
8. ENGSTRÖM I., KARKBERG P., KRAEPELIEN S. : Acta Ped., pag. 277, Stockholm, 1956.
9. GEUBELLE F. : Contribution à l'étude fonctionnelle du poumon, Ed. Duculot-Gembloux, Belgique, 1966.
10. GEUBELLE F. : Le poumon et le coeur, T. XXV, nr. 10, pag. 1040, 1050, Paris, 1969.
11. GEUBELLE F., BRENY H. : Le poumon et le coeur, T. XXV, nr. 10, pag. 1030, Paris, 1969.
12. GEUBELLE F., GOFFIN C. : Acta Ped., pag. 255, Stockholm, 1962.
13. GEUBELLE F., DE RUDDER P. : Acta Ped., pag. 277, Stockholm, 1961.
14. GEUBELLE F., DE RUDDER P. : Acta Ped., pag. 597, Stockholm, 1961.
15. GRIMBY SODERHOLM B. : Acta med. scand., pag. 173, 199, Stockholm, 1963.
16. HELLIESEN P. J., COOK C. D., FRIEDLANDER, AGATHON S. : Pediatrics, pag. 22, 80, 1958.
17. JEURISSEN A., COSTA M. : Acta tuberc. pneum., pag. 37, Belgia, 1967.
18. LYONS H. A., TAUNER R. N. : J. Appl. Phys., pag. 601, 1962.
19. LYONS H. A., TANNER E. W., PICCO T. : American J. Child., pag. 196, 1960.
20. PERIT J. M., TROCRUET J., SNEPPE R., DANIZS F. : Acta tuberc. pneum. pag. 23, Belgia, 1962.
21. SADOUL P. : Mesure de la capacité vitale et des debits maximaux, Ed. Flamarion, Paris, 1964.
22. STRANG L. B. : The ventilatory capacity of normal children, pag. 35, Toronto, 1959.
23. TURNER J. A., Mc. LEAN R. : Pediatrics, pag. 360, 1951.

CONSTANTINESCU VIRGINIA et collab. : Contributions à l'étude fonctionnelle du poumon chez les jeunes sportives et non-sportives entre 14

L'ouvrage est un debut d'objectivisation de l'importance de la pratique du sport dans le développement et l'affermissement de la santé de nos jeunes.

Pendant 4 ans on a étudié 648 sujets, en les examinant deux fois par an. Parmi ceux-ci on a séléctionné 130 élèves, selon les critères suivants :

1. *Etat de santé bon pendant toute l'expérience.*
2. *Intégration nette dans un groupe d'âge à la date de l'examen.*
3. *Intégration dans un groupe anthropométrique moyen à la date du premier examen.*

L'examination a compris : anamnèse détaillée, poids corporel, taille, spyrogramme effectuée à un appareil pulmotest Godart, en position assise. Les résultats obtenus démontrent que la pratique dirigée du sport, même au niveau de la performance, n'arrête pas la croissance — comme on l'affirmait dans le passé, mais au contraire, la prolonge comme temps.

CONSTANTINESCU VIRGINIA and team : Contributions to the Functional Study of Lungs of Young Sportswomen and Non-sportswomen Between 14 and 18 Years Old

The work points to the importance of practising sports in the development and strengthening of health.

The author subjected to a four-year test (biannual examinations) 648 school-girls. Out of them 130 were selected according to the following criteria :

1. good health in the period of the experiment ;

2. integration into a specific age group at the date of the examination ;

3. integration into an average anthropometric group at the date of the first examination. —

The examination comprised : detailed anamnesis ; check of weight ; spirogram effected at a Godart pulmotest in sitting position ; measuring of waist. The results obtained showed that by practising sports, under guidance, even at a level of performance, does not stop growth — as it was stated in the past — but prolongs it in time.

OPINII CONSULTAȚII

Conf. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. — București

EXTINDEREA OBLIGATIVITĂȚII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

În urma discuțiilor purtate în ședința lărgită a Colegiului Ministerului Învățămîntului în care s-au dezbătut pe larg problemele fundamentale ale educației fizice și sportului în învățămîntul de toate gradele din România, reprezentanții tuturor organelor interesate în dezvoltarea și pregătirea fizică a tineretului au hotărît, printre altele, *extinderea obligativității educației fizice și sportului și la studenții anului II din toate instituțiile de învățămînt superior.*

Această măsură, de însemnătate deosebită pentru mișcarea de educație fizică și sport din România, marchează începutul unei noi etape în consolidarea poziției educației fizice ca obiect de învățămînt universitar și de confirmare a utilității sale sociale. Din punct de vedere teoretic, hotărîrea reintegrează țara noastră în rîndul statelor cu cea mai avansată concepție asupra educației fizice și sportului în învățămîntul superior, situînd-o alături de U.R.S.S., S.U.A., Japonia, Ungaria, Cehoslovacia, R.D. Germană, Spania, Bulgaria, Polonia, R.P.D. Coreeană etc., unde obligativitatea educației fizice este între 2 și 4 ani.

Hotărîrea din 29 ianuarie a.c. reprezintă o recucerire a pozițiilor educației fizice din învățămîntul superior de la noi din țară din perioada anilor 1950—1956, din punct de vedere al „conținutului". Procesul de educație fizică și sport actual se diferențiază în mod substanțial de cel de acum 15—20 de ani. Înlocuirea educației fizice cu caracter de pregătire fizică generală, cu pregătirea pe ramuri de sport, legiferată la sfîrșitul anului 1956, reprezintă în același timp și trecerea la o etapă calitativ superioară în privința conținutului activității de educație fizică și sport în rîndul studenților.

Acceptarea de către cel mai înalt for al învățămîntului a măsurii de a mări numărul orelor de educație fizică la studenți, în condițiile în care se duce o luptă ascuțită pentru reducerea continuă a numărului total de ore în cadrul planurilor de învățămînt și a creșterii vertiginoase a canti-

tății informațiilor în domeniul tuturor specialităților, are la bază o motivație de ordin social. Educația fizică și sportul nu duc — așa cum se afirmă uneori — la „supraîncărcarea" programului zilnic al studenților cu preocupări care să-i sustragă de la învățătură, ci urmăresc să înlăture urmele oboselii nervoase provocată de munca intelectuală desfășurată în sălile de curs, în laboratoare, în sălile de disecție, în biblioteci etc., pe de o parte. Pe de altă parte, practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului oferă studenților posibilitatea de a-și folosi o parte din timpul zilei în mod plăcut, recreativ și într-o formă organizată, specific tinerească.

Ea constituie una dintre cele mai eficiente căi prin care tineretul studențesc își păstrează și întărește sănătatea, își menține capacitatea de muncă, prospețimea forțelor fizice și spirituale.

*
* *

Revenind la hotărîrea extinderii duratei obligativității predării educației fizice și sportului la studenți, ne vom opri în continuare asupra unor probleme ce rezultă în mod firesc din aplicarea în practică a acestei măsuri și care merită o atenție specială.

1. Conținutul activității de educație fizică și sport

Conținutul cursului de educație fizică și sport din învățămîntul superior a fost stabilit de către Ministerul Învățămîntului prin Ordinul nr. 1/1956, care prevede organizarea activității *„pe ramuri de sport"*. Instrucțiunile ulterioare și programa de educație fizică precizează că *„studenții își vor alege singuri ramura de sport"* pe care doresc să o practice.

Orientarea cursului de educație fizică din învățămîntul superior în direcția însușirii unei ramuri de sport este total justificată. Ea răspunde în egală măsură dorinței studenților de a practica o ramură de sport, asigură *caracterul recreativ și reconfortant* al acestei activități și se integrează în tendința dominantă acceptată pe plan mondial în învățămîntul universitar actual. Această concepție a fost însușită de marea majoritate a cadrelor noastre didactice și chiar dacă mai există, în mod izolat, opinii care pledează pentru o educație fizică școlărească, cu caracter de pregătire fizică generală, rîndul susținătorilor caracterului preponderent al pregătirii fizice generale în edueația fizică a studenților se subțiază în mod evident și nu este cazul să mai fie luat în seamă.

Prelungirea obligativității cursului de educație fizică și sport pe durata a doi ani de studii oferă posibilități sporite pentru însușirea metodică și sistematică a unei ramuri de sport.

În noile condiții, anul I va asigura *„inițierea"* studenților cu elemente de bază din ramura de sport aleasă, iar anul al II-lea va fi rezervat *„perfecționării"* tehnicii și tacticii. Ideal ar fi ca, la expirarea celor doi ani, studenții să stăpînească principalele elemente tehnice, tactice și teoretice ale sportului la care au frecventat lecțiile.

În anul I — *de inițiere* — studenții vor putea urma, în mare, conținutul actual al cursului de educație fizică, fiind supuși unor probe de control cu caracter de verificare a nivelului de pregătire fizică generală, își vor însuși elementele de bază ale ramurii de sport și vor fi inițiați în problemele teoretice generale ale mișcării de educație fizică și în cele ale sportului practicat.

În al II-lea an — *de perfecționare* — se va putea aprofunda procesul de formare și perfecționare a deprinderilor de tehnică și tactică necesare practicării ramurii de sport, a cunoștințelor teoretice și organizatorice specifice sportului ales. În încheiere, studenții vor fi supuși trecerii unor probe de control, constînd din executarea elementelor de bază ale sportului practicat.

Încheierea cursului de educație fizică și sport din învățămîntul superior va trebui să ofere studentului condiții de însușire a elementelor de tehnică și tactică într-o ramură de sport, elemente capabile să-i asigure posibilitatea

practicării sportului ales la un nivel care să-i facă plăcere, să-l destindă și să-l recreeze.

Aspectul reconfortant, de destindere și de recreare organizată paralel cu caracterul formativ al sportului constituie elementele esențiale ale cursului de educație fizică și sport în învățămîntul superior. Fără aceste trăsături, care s-o facă plăcută, interesantă și atractivă, educația fizică nu va realiza altceva decît va „încărca" programul săptămînal al studenților cu o activitate pe care aceștia vor trebui să o „accepte" sau să o „suporte" din obligație, nu din plăcere și din dorința de mișcare.

Pe parcursul celor doi ani, catedrele vor urmări ca grupele pe ramuri de sport constituite în anul I să rămînă în aceeași alcătuire, pentru a se realiza altceva decît va „încărca" programul săptămînal al studenților cu și colective de studenți.

Credem că o dată cu prelungirea duratei obligativității este cazul să se *abandoneze definitiv sistemul de constituire a grupelor de sport pe structura grupelor de învățătură* și să se treacă la formarea grupelor pe baza opțiunilor studenților din întregul an de studii, în funcție de dorințele acestora și de posibilitățile existente în fiecare instituție.

De asemenea, apreciem că la nivelul catedrelor de educație fizică este necesar să se intensifice preocuparea pentru *optimizarea procesului de instruire.* Efectivele grupelor de studenți, mai reduse decit clasele de elevi din învățămîntul mediu, capacitatea de înțelegere, receptivitatea și interesul tot mai mare pe care îl arată pentru activitatea sportivă fiecare generație de tineri intrată în învățămîntul superior și competența personalului didactic al catedrelor constituie premise de bun augur pentru ridicarea predării educației fizice la un nivel superior. Pentru realizarea acestui deziderat este necesar să se *„inventarieze"* riguros valoarea și posibilitățile reale ale fiecărei grupe, să se stabilească cu precizie volumul de cunoștințe și deprinderi pe care urmează să le transmitem studenților, mijloacele și procedeele tehnice pe care le vom folosi etc. Cu alte cuvinte, va fi necesar să se elaboreze :

— programa fiecărei ramuri de sport, sistematizată și repartizată pe cei doi ani de studii ;

— planul calendaristic ;

— probe și norme specifice, concrete, pentru fiecare ramură de sport.

2. Implicații organizatorice rezultate din dublarea duratei cursului de educație fizică

De la bun început, volumul muncii catedrelor de educație fizică va marca o creștere cu aproximativ 30 la sută față de nivelul actual.

Dacă în anul 1966 creșterea volumului muncii catedrelor s-a făcut pe seama sportului de performanță, *creșterea actuală se face numai pe seama dezvoltării activității sportive de masă.*

Noul volum de activitate va trebui acoperit aproape integral cu cadrele actuale, folosind baza materială existentă. Pe măsura trecerii timpului, aceste probleme se vor rezolva prin angajarea unor noi cadre și prin amenajarea de noi baze sportive. Dar, pînă atunci, catedrele trebuie să găsească soluții concrete pentru aplicarea hotărîrii amintite.

Pînă în acest an, fiecare catedră și-a stabilit un sistem de muncă propriu pentru anul I, încadrat în prevederile și indicațiile Ministerului Învățămîntului, asigurînd continuitatea predării educației fizice pe toată durata anului universitar. O parte dintre catedre dispun încă de rezerve în ceea ce privește bazele sportive proprii sau le pot obține de la alte instituții pentru a rezolva problema continuității procesului de instruire pe toată durata anului de învățămînt, cu ambii ani. Altele, cu toate eforturile pe care le-ar depune, nu vor putea beneficia de o asemenea situație. În această ultimă grupă se încadrează aproape toate institutiile mari, care pînă în prezent nu dispun de baze sportive proprii pentru perioada de iarnă (Academia de studii economice și Institutul de medicină și farmacie din București, universitățile din Craiova și Iași, Institutul agronomic din Timișoara, Institutul politehnic din Brașov etc.).

Pentru această categorie de instituții se impune luarea unor măsuri speciale care să permită realizarea prevederilor înscrise în planul de învățămînt.

Pentru Institutul de medicină și farmacie din București, ca și pentru celelalte instituții cu o bază materială asemănătoare, cea mai acceptabilă soluție ni se pare aceea a asigurării condițiilor de continuitate a instruirii pe toată durata anului universitar la studenții din anul I în forma în care am făcut-o pînă acum. Pentru studenții anului al II-lea am preconizat două alternative.

Prima dintre ele se referă la un grup de ramuri de sport cărora li se poate asigura continuitatea procesului de învățămînt pe toată durata anului, prin intercalarea unui număr de 2—4 lecții teoretice în perioada de iarnă, deosebit de utile de altfel pentru înțelegerea mai clară a problemelor specifice fiecărei ramuri de sport.

Lecțiile teoretice pot clarifica problemele de organizare a sistemului competițional la fiecare ramură de sport, de tactică individuală și colectivă elementară, de regulament și arbitraj. În acest fel, ele vor veni în ajutorul acțiunii de formare a instructorilor obștești și arbitrilor. Desfășurarea acestor lecții se poate face simultan cu toate grupele, de la aceeași ramură de sport din fiecare facultate.

Cea de a doua alternativă se referă la ramurile de sport la care nu se poate asigura desfășurarea normală a activității în lunile de iarnă (volei, baschet etc.). La aceste ramuri de sport am preconizat sporirea numărului de lecții săptămînale pe perioada de timp ce permite lucrul în aer liber (octombrie și prima jumătate a lunii noiembrie, aprilie și prima jumătate a lunii mai), astfel că pe toată durata anului universitar să se realizeze numărul de lecții prevăzut în planul de învățămînt. Organizarea unor lecții teoretice rămîne valabilă și pentru aceste grupe.

Este evident faptul că în actuala situație se va pune problema prelungirii activității în aer liber pe o perioadă de timp cît mai lungă, a folosirii unor lecții în perioada de iarnă pentru înot, schi, patinaj, excursii etc. (acolo unde este posibil).

Apreciem că pentru instituțiile în care nu se pot crea condiții suficiente și egale pentru studenții celor doi ani de studii, interesele catedrelor de educație fizică și ale activității de educație fizică susțin asigurarea unor condiții prioritare pentru studenții din anul I.

În sprijinul acestei opinii pledează faptul că în primul an studenții se încadrează într-o formă nouă de învățămînt. De aceea, este necesară o rapidă și temeinică cunoaștere a lor de către cadrele didactice în scopul orientării celor mai buni dintre ei spre secțiile care au nevoie de aportul lor, iar în funcție de modul în care au fost obișnuiți să lucreze în primul an vor răspunde la activitatea sportivă în anul al II-lea și în următorii.

Paralel cu mărirea numărului cadrelor didactice, în catedrele de educație fizică numeroase din instituțiile în care există și o activitate sportivă de performanță deosebită, cum ar fi universitățile din București, Cluj și Timișoara, institutele politehnice din București și Timișoara etc. merită să fie *„studiată"* și aprofundată sugestia constituirii a două catedre diferite și anume :

a) Catedra pentru educație fizică și sport de masă ;
b) Catedra pentru sport de performanță.

Această soluție este susținută, pe de o parte, de numărul și complexitatea sarcinilor ce revin șefului de catedră, iar pe de altă parte de preocupările și problemele cu totul specifice ale celor două categorii de cadre care răspund de procesul de educație fizică și sport. Este normal că cele două catedre vor avea sarcina de a se consulta și a colabora în toate problemele ce privesc întreaga activitate sportivă din instituția în care funcționează.

În condițiile diferite în care lucrează catedrele de educație fizică și sport vor apărea, inevitabil, probleme specifice, care le vor obliga să adopte măsuri specifice, în funcție de baza materială, de numărul de studenți și cadre didactice, de tradițiile statornicite în fiecare instituție etc. Modalitățile de rezolvare pot fi multiple. De alegerea celor mai potrivite măsuri

și de modul de adaptare a diferitelor soluții practice la principiile de bază depinde în mare parte succesul activității viitoare a sportului universitar. Toate aceste posibilități sînt la îndemîna catedrelor, depind de orientarea acestora și de capacitatea cadrelor didactice de a le pune în practică.

BIBLIOGRAFIE

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Exerciții clasice sau moderne, rev. „Educație fizică și sport", nr. 5, București, 1971.

BĂNĂȚAN O. : Pregătirea fizică generală sau pe ramuri de sport, rev. „Educație fizică și sport", nr. 1, București, 1969.

* * * : Programa de educație fizică și sport elaborată de Ministerul Învățămîntului în anul 1969.

* * * : Planul de măsuri privind îmbunătățirea activității de educație fizică și sport din învățămîntul de toate gradele întocmit de Ministerul Învățămîntului în anul 1971.

BĂNĂȚAN O. : Extension de l'obligativité de l'éducation physique et du sport à l'enseignement supérieur

Une récente décision du Ministère de l'Enseignement se réfère à l'extension de la durée de l'obligativité de l'éducation physique et du sport aux étudiants de la seconde année de toutes les institutions d'enseignement supérieur.

Dans cet article, l'auteur fait des références quant au contenu de l'activité d'éducation physique et du sport des étudiants, mettant surtout l'accent sur le caractère récréativ et reconfortant.

On fait aussi des références au sujet des implications d'organisation résultées par le fait d'avoir doublé la durée du cours d'éducation physique et de sport dans l'enseignement supérieur.

BĂNĂȚAN O. : Extension of Obligatory Physical Education and Sports Classes in Higher Schools

A recent decision of the Ministry of Education refers to the extension of the obligation of second year students in all the high educational institutes to practise physical education and sports.

The article refers to the physical education and sports among students, especially stressing their bracing and relaxing effects.

The author also refers to the organizational implications of the lengthening of the duration of physical education and sports in the high schools.

Dr. ŞMIL BLUMENFELD
Psiholog IOAN ALEXANDRU
Spitalul de neuropsihiatrie — Iaşi
Asist. univ. IOAN IACOB
Facultatea de educaţie fizică — Iaşi

STATUTUL SOCIAL ŞI ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Educaţia fizică are o pondere deosebită în formarea tineretului, ea acţionînd asupra organismului ca unitate anatomofuncţională. Concurînd la construirea personalităţii umane, ea contribuie în special la formarea caracterului. Recunoscută fiindu-i însemnătatea în tabelul de valori al societăţii contemporane, se pune problema măsurii în care profesorul de educaţie fizică răspunde acestei sarcini şi care este locul social rezervat lui de către grupul în mijlocul căruia trăieşte şi acţionează.

Faţă de trecut, în fixarea poziţiei acestui cadru didactic au intervenit unele modificări de optică socială. Cu ani în urmă, profesorul de educaţie fizică era văzut deseori ca un instructor de gimnastică, uneori un simplu auxiliar al şcolii. Rolul lui era minimalizat, deoarece procesul instructiv-educativ era privit dintr-un unghi aproape exclusiv intelectualist, educaţia fizică fiind apreciată ca o dexteritate ce se adresează numai somei.

Poziţia pe care grupul social i-o recunoaşte sau i-o acordă unui individ poartă, după cum se ştie, numele de *statut social*. Acesta este echivalentul unui act de instituire. În termenii psihologiei sociale, poziţiile naturale de copil, de adolescent, de tînăr, de bătrîn, de femeie, sînt cunoscute sub numele de *statute prescrise*, iar cea de agricultor, de medic, de profesor etc., de *statute cîştigate*. Personalitatea nu se formează decît în societate. Ea nu este o abstracţie filozofică, ci reprezintă un individ uman care acţionează şi reacţionează într-un cadru social şi este antrenat de multiple interrelaţii sociale. Acestea impun diverse poziţii, cum este aceea de părinte, de cititor într-o bibliotecă publică, de profesor etc. Asemenea poziţii generează o anumită mentalitate, legi scrise, acţiuni şi reacţii. Ele sînt statute sociale şi fac parte integrantă din personalitate, angajînd într-un fel sau altul individul uman. Dintre acestea, profesia are o importanţă deosebită în viaţa socială. Fiind o activitate *sine qua non*, în mare măsură omul este judecat prin ea. Statutul social-profesional implică, mai mult sau mai puţin, şi o importanţă în sine. Prin el se modelează în mod apreciabil şi personalitatea individului. Statutul fixează o poziţie şi conferă o optică personală care răspunde celei sociale, ajutînd într-o foarte mare măsură la asamblarea structurilor psihice într-un tot. Concomitent, antrenează cel mai însemnat rol social al persoanei, rolul profesional.

Statutul social este ceea ce aşteaptă individul din partea societăţii, iar rolul — ceea ce aşteaptă societatea de la individul cu un anumit statut.

Statutul social de profesor de educaţie fizică şi rolul acestuia prezintă oare un specific al lui faţă de statutul şi rolul de profesor în general ?

Una din diferenţele specifice constă, în primul rînd, în cerinţa integrităţii fizice a profesorului de educaţie fizică, invaliditătile fiind greu admise. Profesorii ce predau obiecte cu caracter teoretic împărtăşesc cunoştinţe, mobilizează în primul rînd intelectul elevului, în timp ce profesorul de educaţie fizică trebuie să rămînă prin excelenţă un *model viu*. El nu predă în principal cunoştinţe, ci expune exerciţii fizice prin intermediul

cărora tînărul trebuie să-și dezvolte armonios corpul, iar prin ordine, disciplină, curaj, temeritate etc. — pe care le impune chiar exercițiul — își formează trăsături pozitive de caracter. *Profesorul de educație fizică trebuie să posede aptitudinea de a executa exercițiul cu propriul său corp.* Nu este suficient să comande și să dea indicații. Pierderea capacității de model viu devine un mare handicap. Profesorul trebuie să dispună de o dinamică specifică, de o intensă și sinceră trăire a modelului pe care îl interpretează în fața elevilor. Spre deosebire de alte cadre didactice, care sondează numai intelectul, afectivitatea, voința, cel de educație fizică apreciază resursele fizice ale elevilor, virtuți pe care le modelează, le corectează, le cultivă. Prin intermediul lor, așa cum s-a mai arătat, se dezvoltă și psihicul în ansamblul său.

În strînsă legătură cu statutul său social, profesorul de educație fizică își desfășoară rolul social. Rolul se sprijină pe statut, este generat chiar de către acesta și înseamnă, în primul rînd, desfășurarea unei activități care se degajă din profilul statutului. Acesta din urmă are un caracter de obiect instituționalizat, un cadru mai mult sau mai puțin rigid, aspectul lui fiind cu prioritate static, în timp ce rolul, ca statut în desfășurare, se caracterizează prin mobilitate. Profesorul își duce activitatea în raport cu obligațiile asumate prin statut, cu stima și considerația pe care el o așteaptă din partea societății, încadrîndu-se în spiritul opticii sociale progresiste. Evident, rolul acestui cadru didactic este de mare importanță.

În ceea ce privește statutul social, el nu se supune cu ușurință unor modificări, fapt pentru care survin de multe ori decalaje și chiar conflicte între o gîndire avansată și o anumită mentalitate a populației. *Statutul social al profesorului de educație fizică, în pofida opiniei științifice, nu este în prezent apreciat la justa valoare.* Opinia socială, de masă, nu-i arată încă interesul cuvenit. Faptul nu constituie o surpriză. Nu întotdeauna ideile revoluționare au cunoscut o iradiere rapidă și totală în masa socială. Deseori au existat disonanțe în înțelegere și supraviețuiri de mentalitate arhaică. Într-o societate industrială, în care scoarța cerebrală este mai viu solicitată și munca tinde să devină tot mai automatizată, cu implicații de creștere a sedentarismului, educației fizice îi revine cu necesitate un rol deosebit. Deși prin canalele de agitație se vehiculează un material informativ-tematic bogat, rezolvarea problemei nu avansează prea mult. Educația fizică, fiind privită în trecut ca o dexteritate, nu s-a bucurat de o îngrijire suficientă din partea societății, nu s-a ocupat de pregătirea acestui profesor și n-a mobilizat opinia publică în favoarea lui. Deși a existat în trecut o Academie națională de educație fizică, în recrutarea studenților pretențiile reale erau mici, locurile puține, de unde și consecința : cea mai mare parte a profesorilor de „gimnastică“ erau angajați dintre oameni fără studii de specialitate. Alt element, conex acestui aspect, consta în faptul că majoritatea profesorilor, neposedînd de cele mai multe ori nici pregătire pedagogică temeinică, uzau deseori de o conduită care lăsa de dorit în raporturile cu elevii. Statutul înseamnă totodată și prestigiu, iar cel al profesorului de educație fizică, din această cauză, era mai puțin prețuit.

În prezent, nu numai ca urmare a unei supraviețuiri de mentalitate incorectă, ci și din alte cauze — ca, de exemplu, aceea de a nu reuși să se încadreze în toate școlile profesori specialiști, formați în institut sau facultăți — prestigiul nu a putut fi reabilitat întru totul. Profesorii cu pregătire adecvată nu sînt încă suficienți, iar cei improvizați nu au întotdeauna capacitatea de a impune obiectul lor atenției colegilor și elevilor. Se mai comit greșeli pedagogice, se ignorează adesea însăși poziția de profesor etc.

Normal ar fi ca o dată cu restructurarea societății și cu noul loc care i se acordă educației fizice de către gîndirea progresistă, statutul social și rolul acestui profesor, păstrîndu-și trăsăturile fundamentale prin care se definește, să capete și unele aspecte corespunzătoare înnoirilor sociale.

Statutul de profesor de educație fizică a rămas încă prizonierul unor prejudecăți, a unor concepții care azi apar anacronice, constituind o frînă în evoluția normală a problemei în ansamblu.

În mentalitatea socială persistă imaginea unui profesor de educație fizică cu atitudini dure, lipsite de suplețe, ignorînd copilul sau tînărul, neputînd răspunde exigențelor lor firești.

Ce trebuie făcut pentru punerea în acord a statutului social al profesorului de educație fizică cu gîndirea progresistă ?

În primul rînd, se impune o manieră procedurală plină de tact, călăuzită de spirit științific, evitîndu-se pașii precipitați, culpabili, care pot rătăci drumul proiectat ca finalitate. E greu să cuprindem, în limitele spațiului îngăduit, întregul plan de măsuri ce trebuie luate.

În cele de mai jos vom afirma și lucruri ce par comune, arhicunoscute sau ușor de presupus într-un anumit context. Uneori însă, tocmai acest caracter, pus sub emblema unei așa-zise simplități, face ca ideile să se uite ușor, să nu li se acorde interesul cuvenit. Complexul cauzal explicativ, care stă la baza neaprecierii profesorului de educație fizică, a fost prezentat mai sus. Aducerea statutului pe o treaptă dorită impune, după cum s-a văzut, o restructurare în mentalitatea grupului social, înlocuirea unei imagini denaturate, din nefericire consacrată, cu una nouă, într-o paletă de culori tonice, încurajatoare. Este necesar ca *societatea să fie convinsă* că și profesorului de educație fizică i se cer o înzestrare intelectuală multilaterală, interese profesionale puternice, motivații convingătoare, atitudini de comportare îmbrăcate în mult umanism, un patrimoniu mai larg de cunoștințe, nu limitat la domeniul muncii respective, ci și dincolo de ea, în lumea artelor și științelor, fiind deci o personalitate vie în viața socială. La aceasta se adaugă în mod necesar un temperament corect modelat, cu trăsături de caracter pozitive, ferme, care să-l înalțe în ochii și mintea contemporanilor săi. *Munca lui nu trebuie să reprezinte doar o colecție de deprinderi tehnice, ci și îndatoriri umane. În aceste condiții, se va ajunge la un statut social care să poarte amprenta vremurilor moderne, mereu la pas cu ritmul și semnificațiile profunde care le caracterizează.*

O pondere deosebită în construirea unui statut social de calitate îl au factorii care răspund de procesul formativ-informativ al cadrelor de specialiști.

E necesar să se șteargă părerea, adînc înrădăcinată în mentalitatea maselor, potrivit căreia la facultățile de educație fizică ajung, în primul rînd, tinerii înzestrați cu un echipament intelectual ce nu poate face față rigorilor impuse de alte profesii și că esențiala cerință de admitere este exprimată prin valoarea calităților fizice ale candidaților. Nefiind dotat pentru politehnică, medicină sau filologie, el nu poate aspira decît la facultatea de educație fizică, crede colectivul social, mai ales dacă subiectul este înzestrat, din fericire, cu robustețe sau alte resurse fizice speciale (antecedente pe tărîm sportiv).

Evident, „chemarea", vocația pentru această muncă ar reprezenta idealul, suprema condiție pentru crearea unor cadre de elită, o chezășie a viitoarelor succese, a unei înalte răspunderi profesionale și dăruire totală în muncă. Din nefericire însă, de foarte multe ori, nu vocația este aceea care propulsează tînărul spre facultatea respectivă. Sînt alte considerente, adeseori chiar hazardul, pura imitație sau convingerea greșită că aici solicitările și pretențiile — pe plan intelectual — nu sînt în general prea mari. O idee de bază rămîne aceea că nu putem umple un gol, indiferent cum, în formarea cadrelor. În parte, statutul social al profesorului de educație fizică și-a confecționat tabloul propriu pe baza acestor situații și atitudini, prin recrutarea unor elemente ce au ratat în alte domenii, observîndu-se concesivitate și exigență anemică.

În I.E.F.S. și facultățile de specialitate se impune prezența unor studenți care să-și realizeze aici „chemarea", într-un acord efectiv cu viitoarea lor muncă, într-o așteptare entuziastă, febrilă, a plasării lor viitoare în activitate. Societatea trebuie să ajungă la convingerea fermă că în formarea acestor cadre accentul nu cade în mod exclusiv asupra pregătirii fizice a studenților, ci și asupra calităților lor psihice. Facultățile respective vor contribui la consolidarea unui statut social corespunzător numai dacă în anii de pregătire vor echipa studenții, în mod foarte serios, cu cunoștințe avansate de pedagogie, limbi străine și mai ales cu elemente de psihologie

a copilului și adolescentului, care îi vor feri de atitudini greșite, cu răsunet adînc și dureros în universul psihic al elevilor. Astfel „construiți", profesorii de educație fizică, sensibili, receptivi față de „noul" științei și culturii actuale, racordați mereu la respirația vremurilor contemporane, vor urca scări de consacrare în mentalitatea socială, interpretîndu-și rolul lor profesional, nobil și util, alături de personajele principale care răspund de pregătirea armonioasă a generației de mîine.

Statutul social al profesorului este indisolubil legat de caracterul rolului pe care acesta îl are de îndeplinit. Cu cît acesta se va desfășura mai substanțial, în necontenita ascensiune valorică, mereu spre mai mult și spre mai bine, cu atît statutul său se va consolida și el pe coordonatele dorite, iar optica socială se va modela și ea din ce în ce mai favorabil.

Profesorul de educație fizică, personalitate multilateral formată, va părăsi atitudinea unei stări de inferioritate, pe care unii o mai trăiesc în raport cu conducătorii altor discipline școlare, estimate a fi superioare ierarhic. Munca de educație fizică corespunde unei misiuni nobile, cu înalte sensuri în societatea modernă, extrem de utilă și mai ales de mare perspectivă. Depinde în mare măsură de cadrul însuși, ca statutul său aferent să crească calitativ. Primul exemplu de înțelegere trebuie să-l reprezinte gestul moral de respectare a repartiției la locul de muncă. Orice abatere înseamnă dezacord între aspirație și realizare, chiar dacă sediul activității nu constituie, pentru început, înscrierea pe orbita visată. Lipsa cadrului calificat duce în mod fatal la improvizație, la compromisuri cu rezonanță penibilă, nesănătoasă, în aria fierbinte a educației fizice.

Dar, ajunși la acest punct, ilustrări foarte frecvente ne obligă să recunoaștem că uneori în stabilirea statutului social și rolului acestui cadru și alte persoane joacă un rol important. Dacă profesorului de educație fizică, prin atitudinea lui, îi revine rolul liderului în stabilirea poziției pe care o ocupă în școală, apar totuși dificultăți care handicapează aspirația spre optimizare, blochează avîntul creator. Faptul a fost semnalat în numeroase rînduri : e vorba de personalul de conducere a școlii, care nu întotdeauna oferă condițiile necesare unei bune funcționalități a acestei discipline, reflectînd o mentalitate neprogresistă, o mentalitate care practic așază acest obiect pe un plan inadecvat. În asemenea situație, profesorul de specialitate va avea de luptat, imprimînd combativității sale pozițiile cele mai corecte. Noi cunoaștem profesori care, clocotind de pasiune, au realizat adevărate miracole, onorîndu-și locul de muncă. Cunoaștem însă — și o spunem cu regret — ipostaze contrarii, cînd în condiții perfecte de muncă (bază sportivă, înțelegere din partea conducerii unității, colegi cu mentalitate evoluată etc.) unii profesori s-au lăsat literalmente furați de interese străine profesiei lor, ducînd o activitate cenușie, indiferentă. O parte dintre ei se consideră chiar exonerați.

Acest potențial, cu bipolaritate de comportare profesională a cadrului de specialitate, va fi susținut sau criticat după caz, creîndu-se de către conducerea școlii o opinie sănătoasă în colectivul de profesori. Această disciplină se poate dezvolta mult dacă alături de munca principală a cadrului respectiv se simte aproape umărul directorului și cooperarea sinceră, de la egal la egal, a celorlalți profesori din școală. De asemenea, considerăm că este necesar ca profesorul de educație fizică să stabilească o colaborare strînsă cu psihologul școlar (acolo unde există) și medicul instituției, factori care vor sprijini în permanență eforturile sale.

Activitatea de educație fizică a individului va căpăta valențe noi, cu caracter de terapie și profilaxie. Stilul modern de muncă al profesorului, mereu activ, în mijlocul elevilor săi, utilizînd metode care poartă pe aripi elementul atractiv, va polariza tineretul în mod evolutiv și cu interes sincer spre disciplina respectivă. Elevii trebuie să ajungă să dorească apropierea orelor de educație fizică, atrași nu de predici, ci de utilitatea și frumusețea acestor ore, convinși fiind că totul se desfășoară numai spre binele lor, dezvoltarea frumuseții corporale și psihice. Într-o atmosferă însuflețită, elevii nu vor mai fi dispuși să recurgă cu atîta interes la obținerea cunoscutelor scutiri, în multe cazuri insuficient motivate. Ele reprezintă veritabile evadări din fața unor obiective instituite în vederea sanogenezei.

Tot în vederea stabilirii unui statut social corespunzător, este necesar ca profesorul să știe să-și impună, cu un puternic sentiment de mîndrie profesională, obiectul său în fața colegilor, în cadrul consiliilor școlare, ținînd referate de specialitate convingătoare, lansînd idei și informații tematice cu caracter util și atractiv. *Personalitatea profesorului de educație fizică, acționată și de statut, și de rol, trebuie să se reflecte, în toate actele vieții sale, din interiorul și din afara profesiei, prin felul stăruitor cu care pledează cauza obiectului său (din nefericire neînțeleasă de mulți intelectuali), prin ardoarea cu care ține să-și îmbunătățească munca și fondul de cunoștințe legat de profesie, prin căutarea continuă a unor formule noi, evitînd comoditatea, atitudinea șablonardă.* Desigur, nu toți profesorii manifestă încă acel tact pedagogic necesar, răbdarea, perseverența și entuziasmul în soluționarea problemelor grele care apar uneori în școală sau viață, ei fiind încă departe de a interpreta și înțelege corect pe elevi, în efervescența sufletească și biologică ce caracterizează aceste vîrste. Acestea sînt lacune care influențează colectivul social (chiar și pe cel cu mentalități progresiste) și opresc evoluția statutului profesorului de educație fizică.

Noi considerăm că punctul „critic" al întregii sale activități îl reprezintă, în primul rînd, *calitatea. Caracterul valoros, activ, principial și uman al muncii sale, care să oglindească necesitatea expansiunii ideii utilității educației fizice în masă, va face treptat din fiecare individ, copil sau adult, un adept onest, un om cîștigat pentru cauza justă a acestei activități.*

Pentru stabilirea unui statut social adaptat noului e nevoie de aderiune pornită din convingere și din partea părinților. În cadrul ședințelor speciale, periodice, prin referate scurte, atractive, e nevoie să se înrădăcineze în mentalitatea acestora ideea că ora de educație fizică este imperios necesară în contextul pregătirii pentru viață a copiilor lor.

Cît de interesante și necesare ar fi pentru restructurarea statutului social al acestui profesor conferințele tematice prezentate marelui public, cu subiecte atrăgătoare, ilustrări numeroase etc ! Dar biografiile performerilor din țara noastră, care și-au închinat existența acestui scop ? Articolele în presă, emisiunile de radio și mai ales de televiziune, care să răspundă întrebărilor din acest domeniu, audiate și vizionate la scara sutelor de mii și milioane, ar deveni un instrument prețios în propagarea interesului pentru educația fizică, înnobilînd mult statutul social al celui chemat să dirijeze acest proces.

În articolul nostru am înfățișat doar unele aspecte ale educației fizice din școală — privită prin statutul și rolul cadrului didactic respectiv —, ele reprezentînd nervul viu al personalității activității însăși, problemă-cheie și pentru o justă considerare a statutului social al profesorului de educație fizică.

BLUMENFELD S. et collab. : Le statut social et le rôle du professeur d'éducation physique

Les auteurs estiment nécéssaire la discussion du statut social et du rôle du professeur d'éducation physique, car ces deux indices modèlent et directionnent la personnalité même de celui-ci.

On apprécie que le statut social du professeur d'éducation physique est actuellement sous-éstimé, l'opinion de masse ne lui conférant pas la valeur correspondante.

Par la suite on fait une analyse des causes qui ont mené à cette optique, ainsi que les éléments qui, bien actionnés, peuvent placer ce statut à la place qui lui revient.

A la fin, les auteurs s'occupent du rôle social du professeur, suggérant aussi quelques idées qui, matérialisées, pourraient aider tant à la propulsion plus vigoureuse de l'éducation physique à l'école, qu'à la modification de l'opinion de masse en ce qui concerne la personalité du professeur d'éducation physique.

BLUMENFELD S. and team: The Social Statute and the Role of the Physical Education Instructor

The authors find it necessary to debate on the social statute and the role of the physical education instructor as these elements shape and form the very individuality of the former.

As the authors point out, the social statute of the physical education instructor is still underestimated, mass opinion undervaluing him.

Last but not least, the authors point to the social role of the instructor, also suggesting a few ideas, which translated into life, could help the progress of physical education in school and outside it, and also change the mass opinion on the personality of the physical education instructor.

FILE DE ISTORIE

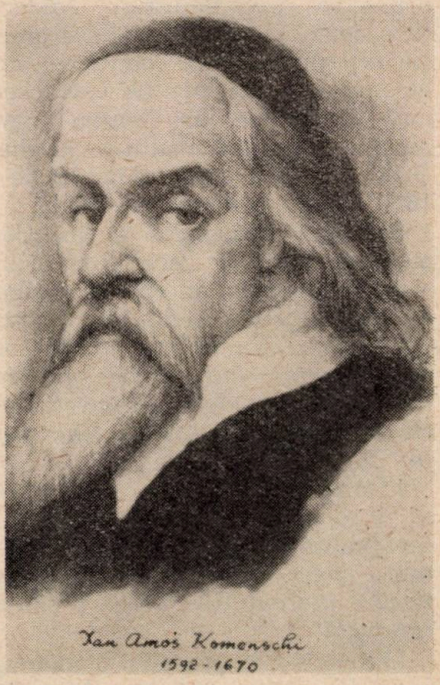
PROBLEME DE PEDAGOGIE A EDUCAŢIEI FIZICE ÎN OPERA LUI I.A.COMENIUS

Conf. dr. NICOLAE N. CEAUŞESCU
I. E. F. S.

Marele pedagog ceh Ian Amos Comenius s-a născut în Moravia, în 1592. Fiul unui morar, rămas orfan la 10 ani, el trăieşte o viaţă împovărată de greutăţi in copilărie şi zguduită de supărări spre bătrîneţe. Figură luminoasă a epocii în care a trăit şi gîndit, personalitate complexă, cu vederi democratice izvorite din concepţia sa filozofică ştiinţifică şi practica sa pedagogico-teoretică, Comenius poate fi un exemplu de muncă creatoare, de devotament şi respect pentru poporul său şi pentru umanitate.

Studiile le face la Prerau, într-o *„schola latina"* şi le continuă la universităţile din Herborn şi Heidelberg.

Profesor de retorică la Prerau, Comenius înfiinţează şcoli şi desfăşoară o vie activitate publicisti-



Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1971, pag. 61

că. Scrie peste 300 de opere cu conținut pedagogic ; între acestea, nemuritoare rămîn : *„Didactica magna“*, *„Orbis sensualium pictus“*, *„Schola materna“*, *„Schola ludus“*, *„Ianua aurea linguarum reserata“* etc.

Pentru ideile sale umaniste, cutezante și pline de realism, Comenius este nevoit să peregrineze în multe orașe din Europa. Relieefat ca o mare personalitate pedagogică, devenit celebru prin activitatea și ideile sale pedagogice cu privire la organizarea învățămîntului pe clase și lecții, la structura anului școlar, locul și rolul pedagogului în școală, conținutul și problemele fundamentale ale teoriei învățămîntului — didactica generală — organizarea și desfășurarea procesului de învățămînt, conținutul învățămîntului, principiile învățămîntului (didactice), metodele de învățămînt, pregătirea profesorilor pentru lecții etc. — I. A. Comenius este chemat în diferite țări pentru organizarea învățămîntului : Anglia, Suedia și în Transilvania, (1650—1654, cînd a condus un liceu).

Sistemul pedagogic al lui Comenius răspunde cerințelor școlii și învățămîntului în epoca „zorilor burgheziei“. El crede în puterea educației... *„Nu se află alt mijloc mai puternic sub soare pentru îmbunătățirea vieții omenești decît o bună educație a tineretului“* [1]).

Idealul educației în concepția sa îl constituie transformarea individualității umane în personalitate... *„necesitatea de a realiza din fiecare individ UN OM..., o ființă rațională“* [2]).

Materialist în gîndire, Comenius pune la baza educației filozofia conformă cu legile naturii, arătînd că între principiile care guvernează natura și principiile pe care se fundamentează procesul de educație, de formare și perfecționare a omului există o directă corespondență. Educația se realizează în conformitate cu natura copilului, dar urmînd înțelepciunea ce ne-o oferă legile naturii, copilul primește o educație integrală (intelectuală, fizică, morală, estetică).

I. A. Comenius preconizează un sistem al educației fizice școlare și sportive temeinic organizat, în raport de interesele elevilor la diferite vîrste școlare. În capitolul al XV-lea : *„Principiile prelungirii vieții“*, Comenius face interesante reflecții asupra rostului omului în viață : *„Noi n-am primit o viață scurtă, dar noi o facem scurtă ...Viața este destul de lungă... numai dacă se întrebuințează bine“* [3])

I. A. Comenius folosește prilejul să ofere indicații igienico-sanitare viabile în orice epocă socială : *„Corpul trebuie ferit de boale... Și pentru ce ? Pentru că el e unu locuința sufletului și al doilea organul omului“...* [4]).

În expunerea de motive, pentru a-și susține respectivele teze, I. A. Comenius se manifestă ca un filozof și pedagog empirist, dacă nu chiar un consecvent materialist.

„Spiritul primește materialul tuturor cugetărilor numai de la sensuri și nu îndeplinește actul de cugetare decît printr-un fel de percepțiune internă, adică prin observarea imaginilor rămase de la obiecte... Așadar... prin vătă-

[1,2]) I. A. Comenius, Didactica magna, trad. 1921, pag. 37—39.

[3]) I. A. Comenius, Didactica magna, trad. tip. Română nouă, 1921, pag. 170.

[4]) Idem : op. cit. pag. 172.

marea creatorilor, se vatămă și imaginațiunea și dacă se excită membrele corpului, se excită de asemenea și sufletul. Așadar, e foarte adevărat că... un spirit sănătos să locuiască într-un corp sănătos (Optandum est sit mens sana in corpore sano)" [5])

I. A. Comenius recomandă o viață rațională : ...„*Corpul nostru se poate ține în putere și prosperare prin un cumpătat mod de viață... Căci moartea provine din boală, boalele din sucuri stricate, sucurile stricate din o mistuire rea din prea multă mîncare, adică se îndoapă stomacul cu atîtea bucate încît el mistuie numai jumătate... Cine mănîncă însă cu cumpătare, acela trăiește cu atît mai mult... Hrana să fie frugală, simplă, cît mai vegetală pentru a ajuta o bună digestie a organismului uman... (și aceasta să fie simplă)*" [6]).

Copilul are nevoie de mișcare, corpul omenesc se fortifică în ocupație, în exerciții adecvate... „*Și de o deasă exhalațiune are nevoie arborele și de o deasă răcoreală prin vînturi, ploi și îngheț căci altfel se slăbește ușor și se usucă. Tot așa și corpul uman are nevoie de mișcare, de ocupațiune, de simpațiune de exercițiu, fie în formă de joc, fie în serios...*" [7])

Preocupat de un regim rațional, în care să se împletească în mod fericit învățătura de carte cu repausul, Comenius precizează indicații pedagogice viabile și în timpul nostru... „*Așadar, o bună parte a adevăratei organizațiuni a școalelor va sta într-o convenabilă împărțire a muncii și repausului sau a ocupațiunilor, recreațiunilor și conversațiunilor*"[8])

Timpul pentru lucru se impune a fi bine împărțit pentru a asigura randamentul sporit în muncă și totodată pentru o sănătate completă : „*Timpul destinat pentru lucru trebuie să se împartă bine... O împărțire potrivită a timpului... asigură longevitatea vieții omului. Ziua obișnuită are 24 de ore din care... 8 ore pentru somn, tot atîtea pentru afacerile exterioare (sănătate, recreațiune) și 8 ore pentru muncă...*" [9])

Gravurile din „Orbis sensualium pictus" [10]) înfățișează scene de exerciții fizice cu legende explicative. Exercițiile fizice constau din alergări, mers cu patinele, pe schiuri, cu picioroangele, jocuri cu mingea, scrima, cu sabia, lupta, înotul, călăria, vînătoarea, drumeția etc.

Educația fizică școlară și educația sportivă ocupă un loc important în sistemul pedagogic al lui I. A. Comenius.

Părintele învățămîntului intuitiv, Comenius își propune ca lumea concepțiilor și ideilor sale de ordin didactic și pedagogic să fie materializată în imagini. Marele pedagog explica rolul educativ și recreativ al jocurilor practicate în mediu rural și urban, fiind necesar să se desfășoare în aer liber[11]) : picioroangele, popicele, scrînciobul, trasul cu arcul, cu arbaleta, jocul cu mingea etc.

---

[5]) Idem. op. cit. pag. 173.

[6]) Idem : op. cit. pag. 175.

[7]) Idem : op. cit. pag. 176.

[8]) Idem : op. cit. pag. 177.

[9]) Idem : op. cit. pag. 178.

[10]) I. A. Comenius, Orbis sensualium pictus, Ludi puerilis, cap. XXXVI,

[11]) I. A. Comenius : Orbis sensualium pictus, Ludi puerilis, cap. XXXVI, pag. 532, imag. II.

Exercițiile fizice și jocurile dinamice, exercițiile acrobatice-praestigiae [12]) ocupă un loc important în pedagogia educației fizice, concepută de Comenius.

Imaginea reprezintă pe magister în munca pedagogică cu discipolii, practicînd exerciții de echilibru, mers pe bîrnă, pe sîrmă, exerciții cu cercul, la scară fixă, formarea unor deprinderi și abilități motrice cu diferite aparate (labirint, diferite greutăți, balanță etc).

Reluînd tradiția școlii antice, Comenius preconizează, pentru vîrsta preadolescentă și adolescentă, exercițiile fizice desfășurate în cadrul Palestrei [13]).

Exercițiile sînt mult mai complexe, acestea solicită pricepere, îndemînare, viteză, rezistență, forță. Dintre exercițiile recomandate, reținem : lupta cu sabia, lupta corp la corp, cu bastonul, trasul la țintă, boxul, scrima etc.

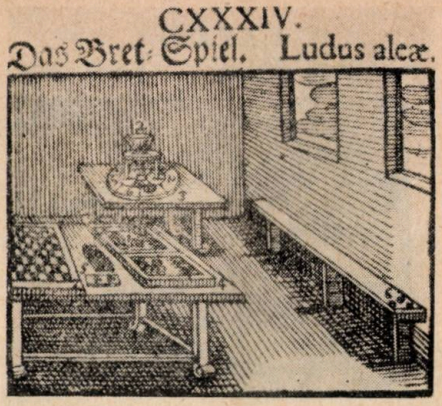
Explicațiile sale de ordin metodic reflectă preocupări pedagogice referitoare la interrelațiile educației fizice cu celelalte laturi ale educației integrale (multilaterale).

O categorie de activități, concepută de I. A. Comenius, pentru recrearea și destinderea, refacerea sistemului nervos și oțelirea organismului, pentru cultivarea unor calități de voință — perseverență, tenacitate, fermitate etc. — o constituie sporturile în aer liber : atletism, excursii, drumeții, turism, petrecerea timpului liber într-un mod plăcut, interesant și atractiv la diferite vîrste.

---

[12]) Idem : op. cit. Praestigiae, cap. XXX, imag. III, pag. 512.

[13]) Idem : op. cit. Palestra, cap XXXII, imag. IV, pag. 516.



Exercițiile complexe de atletism : mersul, marșul, alergarea de viteză, alergarea de fond, garduri, cursa cu obstacole etc. sau de gimnastică : exerciții la inele, la bară fixă, trapez, pe bîrnă etc. sînt reprezentate în imaginea Cursus Certaminae. [14])

Pescuitul și vînatul sînt activități mult apreciate de Comenius, pentru că, cultivă omului iscusința, stăpînirea de sine, inițiativa, curajul, agerimea, robustețea, viteza, îndemînarea etc.

Imaginile prezintă pescuitul [15]) cu undița, cu năvodul, cu vîrșa, cu harponul, cu barca, cu lotca etc. Vînatul [16]) călare pe cal, vînătorul înarmat cu arme, lancea pentru lupta cu animalele sălbatice : lupi, mistreți, urși, căprioare, vulpi, bursuci etc. Înotul[17]) reprezintă stiluri diferite, jocuri cu mingea în apă, polo etc.

Călăria [18]), diferitele stiluri de a merge pe cal (mers la pas, trap, galop, săltat). Sînt descrise traseele pe coline, dealuri, în munți cu locuri de recreare și odihnă.

Exercițiile fizice organizate în aer liber, în mijlocul naturii, apar frecvent în preocupările pedagogice ale lui I. A. Comenius. Exerciții de mers, drumeție, practicarea turismului în scopul cunoașterii frumuseților țării, al dezvoltării unor calități fizice și psihice, al recrearii și tonificării organismului și intelectului uman.

Imaginea — Drumeția [19]) reprezintă locuri pitorești, peisaje frumoase, păduri de brazi ozonate și odihnitoare unde tinerii și adulții merg pe jos, cu un echipament adecvat, efectuînd exerciții de orientare turistică în locuri de popas și agrement.

Comenius preconizează educația fizică și sportivă la toate vîrstele, de la cea mai fragedă pînă la adînci bătrînețe.

Iată deci o concepție pedagogică despre rolul educativ al mijloacelor educației fizice și sportului în formarea și perfecționarea omului.

Problemele pedagogiei educației fizice școlare conturează laturi precise în sistemul său pedagogic :

[14]) I. A. Comenius, Orbis sensualium pictus, cap. XXV, pag. 528, imag. V.

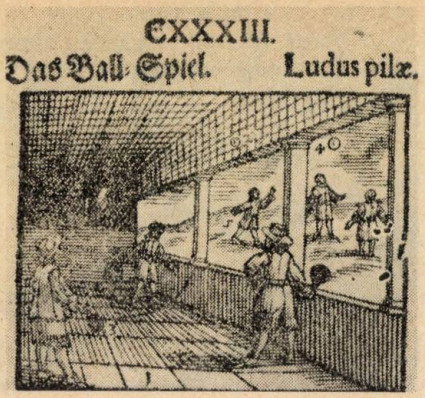
[15]) Idem : op. cit., cap. I, pag. 198, Piscatio.

[16]) Idem : op. cit., cap. LII, pag. 204, Venatus.

[17]) Idem : op. cit., cap. LXXXVII, pag. 334, Natatus.

[18]) Idem : op. cit., cap. LXXXIII, pag. 318, Equitatus.

[19]) Idem : op. cit., cap. LXXXII, pag. 314, Viator.



educația fizică școlară, educația fizică pentru adulți, educația fizică în sala de gimnastică, educația fizică în aer liber, în natură, educația sportivă pe stadion etc.

I. A. Comenius moare în anul 1670, la Amsterdam. Gîndirea sa pedagogică în domeniul educației fizice constituie un vast și interesant domeniu de studiu pentru profesorii de educație fizică, pentru toți specialiștii în domeniul educației fizice și sportului.

BIBLIOGRAFIE

BÎRSĂNESCU ȘT. : Istoria pedagogiei, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

COMENIUS I. A. : Didactica magna, trad., București, Tip. România nouă, 1921.

COMENIUS I. A. : Orbis sensualium pictus.

MANOLACHE A. : Educația fizică în opera lui I. A. Comenius, comunicare, I.E.F.S., 1967.

STANCIU S. și colab. : Curs de pedagogie generală, ed. revăzută, Universitatea din București.

CEAUȘESCU N. N. : Problèmes de pédagogie de l'éducation physique dans l'oeuvre de I. A. Comenius

Ian Amos Comenius est né en Moravie en 1592 et est mort à Amsterdam en 1670. Professeur de rhétorique et pasteur des frères Bohémiens, Comenius a fondé des écoles et a déroulé une activité de publiciste. Il a écrit plus 300 oeuvres avec un contenu pédagogique.

Matérialiste en idées, Comenius met à la base de l'education la philosophie conforme aux lois de la nature. Il existe une correspondance directe entre les principes qui dirigent la nature et ceux sur lesquels est basé le processus d'education.

Les gravures de son oeuvre „Orbis sensualium pictus" représentent des scènes d'exercices physiques avec des légendes explicatives. Les exercices physiques contiennent des courses, marche avec skis, avec des patins, avec des échasses, des jeux avec le ballon, éscrime, natation, luttes et équitation.

Comenius préconise l'éducation physique et sportive à tous les âges, depuis la tendre enfance, jusqu'à la vieillesse.

CEAUȘESCU N. N. :Problems of Physical Education Pedagogy in the work of J. A. Comenius

Jan Amos Comenius was born in Moravia in 1592 and died in Amsterdam in 1670. A professor of rhetoric and a pastor of the Bohemian brethren, Comenius founded schools and carried on a live publicistic activity. He wrote more than 300 pedagogical works.

A materialist in thinking, Comenius considered that a philosophy complying with the laws of nature should underlie education. He showed there was connection between the principles governing nature and those substantiating the process of education.

The engravings in his work "Orbis sensualium pictus" feature scenes of physical exercises and explanatory captions. Physical exercises comprise races, skating skiing, ball games, fencing swimming, wrestling, riding.

Comenius recommended that physical education and sports should be practised at all ages, from early childhood to old age.

NOTE
ȘTIRI
COMENTARII

Prof. EMILIA NEGULESCU
Școala sportivă nr. 1 — București

SĂRITURILE IN APĂ DE LA TRAMBULINĂ

Săriturile în apă de la trambulină reprezintă un sport al curajului, perseverenței și al coordonării perfecte. Ani și ani de muncă aduc după sine satisfacția executării unor sărituri grele care au la bază o „școală" adevărată, fiecare săritură grea avînd suita ei de sărituri care o precede. Niciodată nu se poate ajunge la perfecționarea săriturii prin ea însăși. Dar, toate acestea sînt „secrete" de antrenament ale săritorului și ale antrenorului.

Pregătirea săritorilor pentru concurs cuprinde săriturile incluse într-o tabelă care precizează : grupele de sărituri, numărul acestora, posibilitatea de execuție (A, B, C, D), înălțimea de la care se execută săritura și coeficientul de dificultate. În concurs nu este admisă execuția unei sărituri care nu este cuprinsă în tabelă. Pînă nu de mult pentru femei au existat anumite sărituri interzise, considerate grele și periculoase. Interdicția a fost ridicată, întrucît s-a demonstrat că este posibilă executarea și de către femei a săriturilor respective.

Săriturile se împart în grupe după poziția de plecare față de apă, a modului de lucru față de trambulină și a axului de rotare. În cele ce urmează prezentăm aceste grupe.

Grupa I cuprinde sărituri înainte care se execută cu fața la apă și rotarea înainte, în plan frontal. Aceste sărituri sînt numerotate în tabelă începînd cu „săritura obișnuită înainte" (101) în cadrul căreia se execută doar o jumătate de rotare, iar intrarea în apă se face cu capul. La următoarea săritură, „un salt înainte" (102) se execută cu rotare completă (salt), iar intrarea în apă se face în picioare. Săriturile se numerotează din jumătate în jumătate de salt, fiind ușor de recunoscut o săritură după numărul pe care-l

poartă. Săritura nr. 106, de exemplu, reprezintă un triplu salt înainte (fig. 1).

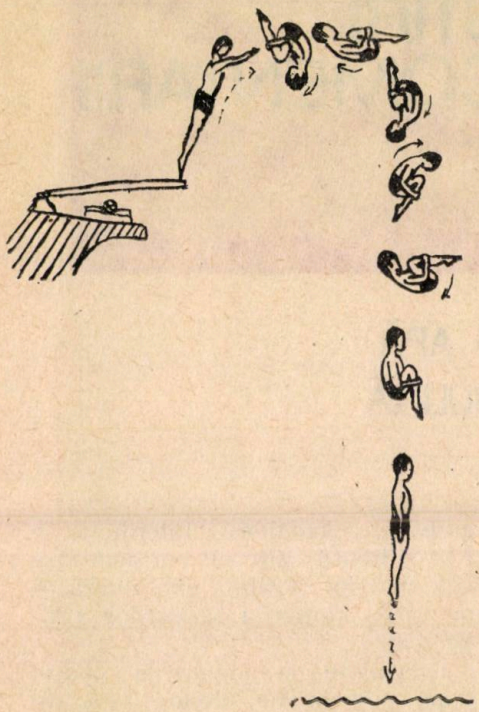


Fig. 1: Triplu salt înainte grupat (106—C).

Grupa a II-a cuprinde sărituri cu spatele la apă și rotare înapoi, fiind numerotate începînd de la 201 și cresc progresiv cu fiecare jumătate de rotare (fig. 2).

Grupa a III-a include săriturile răsturnate, adică sărituri cu plecare înainte și cădere sau rotare înapoi ; sînt numerotate de la 301 (fig. 3).

Grupa a IV-a este a săriturilor contra trambulinei, fiind numerotate de la 401. Aceste sărituri se execută stînd cu spatele la apă, desprinderea de pe trambulină făcîndu-se înapoi, iar rotarea făcîndu-se înainte, în plan frontal (fig. 4).

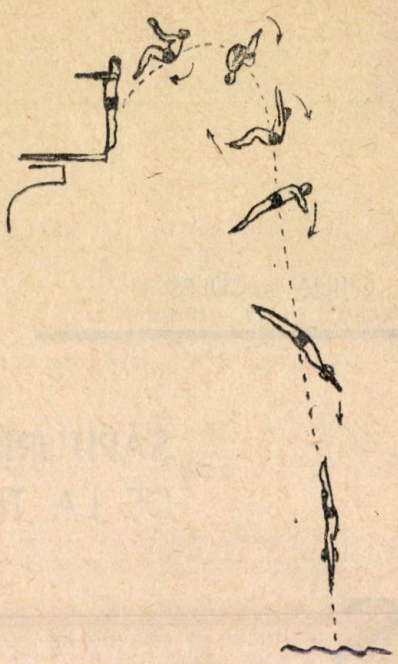


Fig. 2: Săritură înapoi grupat, un salt și jumătate (203—C).

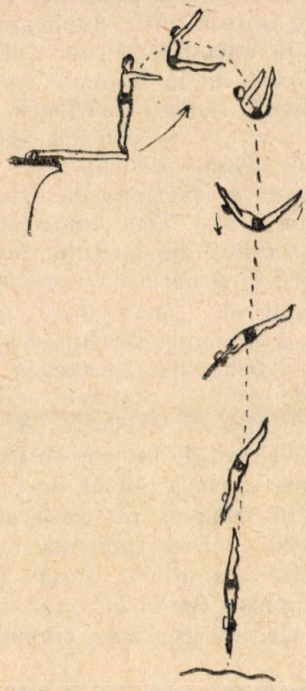


Fig. 3: Săritură răsturnată din echer (301—B.)

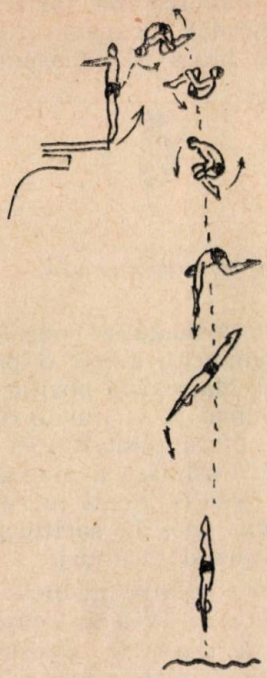


Fig. 4: Săritură contra trambulinei, un salt și jumătate grupat (403—C).

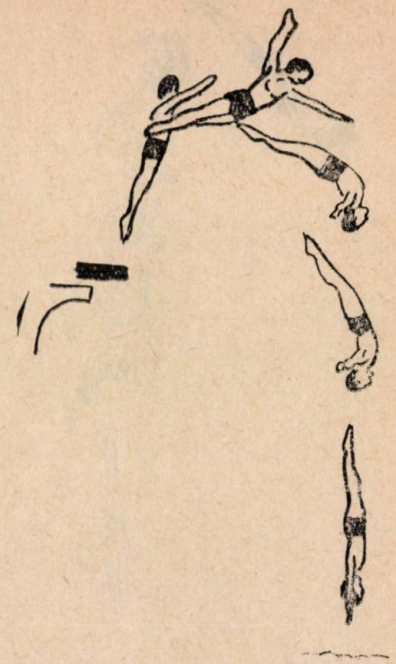


Fig. 5: Jumătate șurub înainte întins (5111—A).

Grupa a V-a este grupa șuruburilor sau rotarea în ax vertical. O jumătate de șurub înseamnă o răsucire de 180°, numerotarea făcîndu-se din jumătate în jumătate de șurub (fig. 5). Numerotarea începe de la 5111 (fiecare din acest „compartiment" constituie o componentă a săriturii). Să luăm, de exemplu, săritura cu cifra 5231. Prima cifră — 5 — reprezintă grupa șuruburilor, a doua cifră — 2 — indică grupa din care a fost luată săritura (în cazul nostru, grupa a II-a), a treia cifră — 3 — arată numărul de jumătăți de rotări executate înapoi (în cazul nostru trei jumătăți), iar a patra cifră, în cazul nostru 1, reprezintă numărul de jumătăți de șuruburi executate (o jumătate).

Fiecare săritură din grupele precedente, cu rotări pînă la un salt și jumătate, se poate combina cu șuruburi, începînd de la jumătate de șurub și terminînd cu trei șuruburi. Excepție face dublu salt și jumătate înainte, care este prevăzut în tabelă numai cu unul și două șuruburi.

LA PLATFORMĂ intervine **grupa a VI-a** (fig. 6) a săriturilor din stînd pe mîini. Ea se numerotează de la 610. Poziția de plecare în săritură este „stînd pe mîini menținut". În concurs, în cazul că prima încercare de menținere a poziției stînd pe mîini nu reușește concurentul are dreptul la a doua încercare, dar, din fiecare notă obținută pentru a doua execuție se scad două puncte. De exemplu: notele obținute fiind 7—6,50 — 7 — 7 — 7, cele ce se trec pe foaia de arbitraj vor fi 5 — 4,50 — 5 — 5 — 5. În cazul în care

Fig. 6: Echilibru cu dublu salt înainte (614—C).

nici cea de a doua încercare nu reușește, arbitrul principal acordă nota zero.

★

După poziția corpului în timpul zborului, săriturile se numesc *întinse* (fig. 7), notate cu litera „A"

Fig. 7: Săritură întinsă.

(corpul își menține poziția întinsă și puțin în extensie), *în echer* (fig. 8), notate cu litera „B" (se

Fig. 8: Săritură echer.

execută îndoirea din articulația coxo-femurală), *grupate* (fig. 9), notate cu litera „C" (corpul este

Fig. 9: Săritură grupată.

îndoit din articulația coxo-femurală și genunchi, avînd o poziție ghemuită). Mai există poziția „D", folosită numai la săriturile cu șurub, care oferă posibilitatea executării săriturii fără a marca clar poziția A sau B. Acest lucru este necesar mai ales la săriturile cu multe salturi și șuruburi.

La fiecare dintre grupele I, a II-a, a III-a și a IV-a sînt cuprinse și săriturile din zbor. Acestea se caracterizează prin marcarea poziției întins cel puțin o jumătate de rotare, după care urmează continuarea săriturii în poziția grupat (C) sau echer (B). Deosebirea între un salt și jumătate înainte grupat (fig. 10) și un salt și jumătate înainte din zbor grupat (fig. 11) este că la prima săritură poziția grupat se execută imediat după desprindere, pe cînd la a doua, poziția corpului se menține întinsă cel puțin o jumătate de salt și apoi corpul se grupează.

Din punct de vedere al greutății execuției, fiecare săritură este apreciată prin *coeficientul de dificultate*. De aceea, în concurs arbitrii-judecători apreciază numai corectitudinea și estetica execuției și nu greutatea ei. *Punctajul* pentru fiecare săritură se obține astfel : dintre cele 5 note obținute sînt eliminate cea mai mică și cea mai mare ; se face apoi suma celorlalte rămase, care se înmulțește cu coeficientul de dificultate a să-

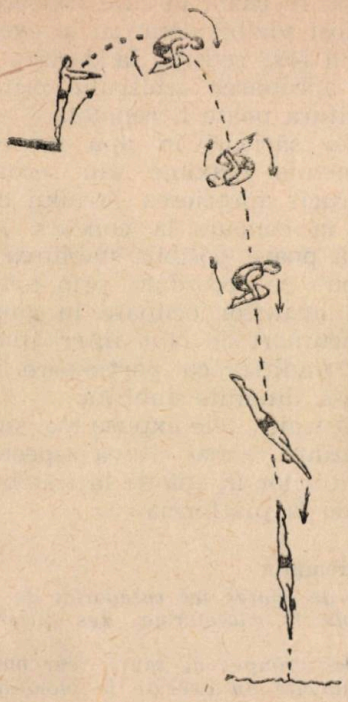


Fig. 10 : Un salt și jumătate înainte grupat (103—C).

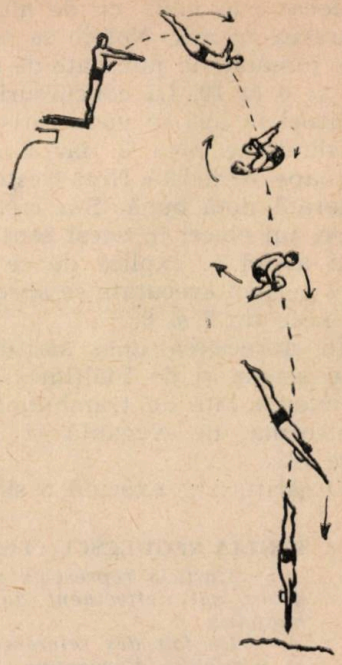


Fig. 11: Un salt și jumătate din zbor grupat (113—C).

riturii respective, dînd astfel nota obținută pentru săritură.

★

Concursurile au loc la trambuline de 1 și 3 metri, precum și de la platformă. Înălțimile platformei sînt de 5, 7,50 și 10 metri. Într-un concurs, un sportiv poate executa sărituri de la platformă de la una sau de la toate cele trei înălțimi. La trambulină, cele două înălțimi — 1 și 3 metri — sînt probe de sine stătătoare.

Conform regulamentului, un concurent execută într-o competiție 5 sărituri impuse (care la trambulină sînt aceleași și pentru fete, și pentru băieți) și 5 sărituri libere, la alegere, cîte una din fiecare grupă. Nu este permis să se repete săriturile impuse. La platformă, fetele execută 4 sărituri impuse și 3 sărituri libere, la alegere, din cele 6 grupe. La băieți însă, sînt 6 sărituri impuse, cîte una, la alegere, din fiecare grupă, cu condiția ca totalul coeficienților de dificultate să nu fie mai mare de 11 la cele 6 sărituri. Apoi, se execută 4 sărituri libere, la alegere, din cele 6 grupe, cu aceeași condiție ca săriturile executate să nu se repete. Sînt propuneri pentru introducerea celei de a 8-a sărituri în concursurile de sărituri de la platformă pentru femei și celei de a 11-a sărituri de la trambulină — pentru bărbați. Acest lucru nu este încă oficializat.

Notarea săriturilor se face de către un juriu de arbitri alcătuit din 5 sau 7 arbitrii-judecători (7 arbitri la concursurile de mare amploare). Arbitrii-judecători au în vedere toate părțile componente ale săriturii. Este adevărat că zbo-

rul, deci săritura propriu-zisă, este judecat mai mult, ca de altfel și intrarea în apă. Notele se acordă din jumătate în jumătate de punct de la 0 la 10. La concursurile de sărituri în apă se vede rareori acordîndu-se nota 8, iar 9 și 10 aproape niciodată. Nota 6 este considerată notă bună. S-a creat, se pare, un obicei în acest sens. Numai astfel se explică de ce sărituri perfect executate se apreciază cu note de 7 și 8.

În aprecierea unei sărituri se ține seama și de înălțimea și apropierea față de trambulină sau platformă, de eleganță și degajare etc.

O săritură se execută o singură dată. În cazul în care concurentul a fost vizibil deranjat și execuția nu a fost reușită, la dorința sa și cu aprobarea arbitrului principal săritura poate fi repetată.

La sărituri în apă nu există punctaje maxime sau recorduri, întrucît aprecierea juriului diferă de la concurs la concurs. Ar fi însă, poate, posibilă stabilirea unui „gen" de recorduri, prin totalizarea locurilor ocupate în anumite concursuri de talie internațională, cu tradiție, cu participare valoroasă, dinainte stabilită.

Desigur, cele expuse mai sus reprezintă numai cîteva aspecte ale săriturilor în apă de la trambulină și de la platformă.

EMILIA NEGULESCU : Les plongeons du tremplin

L'article représente un bref exposé de toutes les catégories de plongeons qui s'effectuent du tremplin et de la plateforme, des différentes hauteurs.

On fait des références concernant les groupes de sauts, leur nombre, la possibilité d'exécution, la hauteur à laquelle on exécute le plongeon, et le coefficient de difficulté.

En même temps, on fait des courtes références sur la notation des plongeons du tremplin et de la plate-forme.

EMILIA NEGULESCU : Jumping Board Diving

The article deals with all the categories of jumping board and platform diving from various heights.

The author makes references to the groups of diving, their number, execution, height and difficulty coefficient, to say nothing on marking.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 9 SEPTEMBRIE 1971

CUPRINS

V. SIMIONESCU, GH. MITRA : Potențialul formativ al activităților de educație fizică și sport . . 2

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

I. ȘICLOVAN : Modelarea antrenamentului jucătorilor de fotbal . 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

E. BLAGA, I. LAJCSAK : Comportarea baschetbalistelor în campionatul diviziei A 13

N. KOVACI, ELENA GERED : Cerințe privind alcătuirea exercițiilor liber alese în gimnastica feminină . 19

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

RODICA DINCĂ : Examinarea și notarea elevilor la educație fizică . 24

Al. MOGOȘ : Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică . 29

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică de dimineață pentru copii de 7—11 ani (VI) 35

OPINII — CONSULTAȚII

TAISA FLORESCU : Unele caracteristici ale structurii terminologiei sportive 43

MEDICINA SPORTIVĂ

N. GORUN : Conduita de urgență în luxația de umăr 52

PORTRET

N. MĂRĂȘESCU : Anatoli Bodnarciuk 60

NOTE-ȘTIRI-COMENTARII

C. NEACȘU : Puncte de vedere asupra cărții „Elemente de investigație în medicina sportivă 64

S. MOCIUSCHI, AL. ȘELARU : Cronometrul electric 67

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

Prof. VLADIMIR SIMIONESCU
Inspector în Ministerul Învățământului
Prof. GHEORGHE MITRA
Liceul „Gheorghe Lazăr", București

POTENȚIALUL FORMATIV AL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ

Înfăptuirea societății socialiste multilateral dezvoltată — obiectiv fundamental trasat de Congresul al X-lea al P.C.R. — reprezintă o teză ideologică și teoretică nouă care orientează activitatea tuturor domeniilor vieții sociale din patria noastră. În contextul ei, alături de celelalte aspecte ale dezvoltării economiei și culturii pe un loc central trebuie situată și acțiunea de educare a maselor, activitatea pentru transformarea conștiinței oamenilor. În expunerea consacrată acestei probleme, prezentată de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU la consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei și activității politice și cultural educative, s-a subliniat însemnătatea activității educative. Cu această ocazie, secretarul general al partidului a conturat precis trăsăturile moral-politice care trebuie să definească omul multilateral dezvoltat al societății noastre, capabil să producă valori materiale și spirituale la nivelul exigențelor actuale, angajat activ în uriașa operă de edificare a societății noastre socialiste, un om care iubește munca, îi înțelege rostul și nu concepe că ar putea trăi fără a munci.

Subliniind răspunderea care revine școlii în formarea profilului moral-politic al tinerei generații — constructori activi de mîine ai comunismului — tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU a arătat că procesul de predare a cunoștințelor nu poate fi separat de procesul educativ, profesorul trebuind să fie un bun specialist dar, în același timp, și un bun educator.

Pe linia înfăptuirii vastului program de educare a întregului popor, răspunderi importante revin și celor care organizează și realizează activitatea de educație fizică a școlarilor. Pentru aceasta, în educația fizică a tinerei generații trebuie statutată concepția potrivit căreia, rostul și valoarea acestei discipline de învățămînt rezidă nu atît în formarea unor subtili practicieni, înzestrați la absolvirea școlii cu o mare dexteritate în folosirea elementelor proprii unor ramuri de sport, cît, în primul rînd, în calitățile motrice și în capacitatea de efort a organismului, în virtuțile și trăsăturile morale, în deprinderile de muncă și comportament — zestre dobîndită de elevi ca rezultat al activității desfășurate la acest obiect.

Educația fizică — activitate cu un pronunțat caracter practic și activ — oferă terenul de confruntare a ideilor, noțiunilor și nor-

melor morale, a cunoștințelor teoretice — în general — însușite de elevi cu însăși faptele lor, cu însăși activitatea de punere în practică a acestora. Această confruntare se realizează în condiții de manifestare firească, degajată, cu posibilități de afirmare a inițiativelor personale, elevii cunoscînd însă că acțiunile, gesturile și faptele lor pot fi apreciate, raportate la modelul educativ urmărit de profesor.

În activitatea de educație fizică, mai mult ca la celelalte discipline de învățămînt, adevărurile morale, normele de conduită, sentimentele și deprinderile morale pot fi deduse și se nasc, în același timp, din însăși analiza faptelor, din comportarea și manifestarea concretă a elevilor în multiplele situații ivite în activitatea practică desfășurată în lecții sau în întrecerile sportive. Nu se poate trece cu vederea caracterul activ al participării elevilor în lecțiile de educație fizică, efortul solicitat pentru realizarea acțiunilor de însușire a conținutului lecțiilor și mai ales multiplele relații de colaborare ce se stabilesc între membrii colectivului clasei, fără de care activitatea nu se poate desfășura. Toate acestea sînt tot atîtea prilejuri de confruntare a bagajului informațional dobîndit cu modalitățile în care elevii înțeleg să-l pună în practică, tot atîtea prilejuri de influențare a dezvoltării personalității.

Educația fizică trebuie să valorifice pe deplin acest însemnat potențial educativ, propriu, pentru a sădi în sufletul elevilor trăsături morale ca: demnitatea, cinstea, curajul, colegialitatea, prietenia, tovărășia, patriotismul, dragostea pentru muncă și adevăr, devotamentul și spiritul de dăruire, stima și prețuirea, colectivismul etc.

Pentru aceasta însă, pe lîngă înțelegerea rostului acestei activități în sensul amintit, trebuie schimbată și optica celor chemați să mînuiască acest valoros instrument instructiv-educativ pus la îndemîna lor de societate, în scopul modelării tinerelor vlăstare în sensul solicitat de societate.

Specialistul care predă educația fizică în învățămînt trebuie să se considere în primul rînd educator și nu un practician abil al domeniului; natura obiectului și valențele formative ale acestuia îl obligă să se considere astfel pentru a sprijini școala în îndeplinirea nobilei misiuni de educare și formare a tinerei generații.

Sporirea valorii influențelor formative ale educației fizice impune realizarea unei cotituri în predarea acestui obiect. În acest sens este important ca în procesul instructiv-educativ să se realizeze o reașezare a relațiilor de muncă dintre profesor și elevi. Acestea trebuie astfel concepute și înfăptuite încît să stimuleze și cointeresarea și răspunderea elevilor față de propria lor instruire și educare. Colectivul de elevi nu trebuie privit ca un obiect lipsit de inițiativă, fără aspirații și interese proprii, lipsit de înțelegere față de activitatea pe care o desfășoară. El nu poate fi condus și tutelat pînă la strivirea personalității elevilor; din contră, este necesar să stimulăm activitatea independentă a acestora, să urmă-

rim și să realizăm, totodată, antrenarea activă a elevilor în organizarea și desfășurarea activității din lecție (chiar și în conceperea acesteia) promovînd cu îndrăzneală autoconducerea, metodă eficientă pentru afirmarea personalității, pentru formarea gîndirii creatoare, a spiritului critic și autocritic, a atitudinii combative, a gustului pentru muncă și a răspunderii personale.

Procedînd astfel, valențele formative ale obiectului pot fi valorificate îndeosebi pe planurile care prezintă interes major pentru societatea noastră, conținutul obiectului, metodele de conducere și realizare a activității elevilor, tehnologia desfășurării lecției vor facilita nu atît stocarea unor cunoștințe și deprinderi de strictă specialitate cît, mai ales, formarea unor deprinderi de conduită și dezvoltarea unor sentimente pozitive, educarea unor calități cu importantă valoare aplicativă. Pe de altă parte, cultivarea atitudinii active față de muncă, întărirea calităților de voință care susțin și orientează efortul solicitat de muncă (perseverența, răbdarea, abnegația etc. imperative majore subliniate în expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu), obligă la exigență crescută față de prezența activă a elevilor în lecție, față de disciplina și răspunderea acestora în îndeplinirea sarcinilor, obligă la utilizarea unor eforturi crescute în lecții care să determine, o dată cu adaptarea și creșterea capacității de muncă a organismului și stimularea spiritului de luptă, de depășire a dificultăților, stimularea dorinței de a învinge, de autoperfecționare. Ele obligă, în același timp, profesorul să aibă un rol și o prezență mult mai activă în conceperea și realizarea lecției.

Acțiunea fundamentală, modelarea și clădirea personalității, care trebuie să devină pîrghia educației socialiste, este uneori slăbită și alterată prin unele acțiuni pretins educative. Practici, din nefericire întîlnite încă în școală, prin care rolul profesorului în stabilirea și realizarea conținutului lecției este aproape inexistent, elevilor oferindu-li-se mingea să se joace, sau cele în care profesorul „nu bagă de seamă" anumite atitudini și manifestări ale elevilor nu sînt de natură să creeze climatul educativ propice formării atitudinii corecte față de muncă, dezvoltării unor relații tovărășești, conturării trăsăturilor pozitive ale personalității și întăririi spiritului de disciplină. Climatul educativ pozitiv nu se poate împăca nici cu unele practici, tolerate încă în desfășurarea activităților sportive, unde elevii sînt martorii (antrenați uneori) unor acte care produc fisuri în educația lor morală, alterînd spiritul de echitate, cinstea, corectitudinea.

Prezentînd unele aspecte ale modului nou în care trebuie privită predarea educației fizice în școală, considerăm că sîntem în asentimentul colegilor care doresc să-și pună întreaga capacitate de muncă în slujba realizării mărețului program de educare a maselor stabilit de Partidul Comunist Român.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

MODELAREA ANTRENAMENTULUI JUCĂTORILOR DE FOTBAL

Prof. univ. ION ŞICLOVAN
I. E. F. S.

I. NOŢIUNI INTRODUCTIVE

1. Metoda modelării antrenamentului sportiv, relativ recent apărută în activitatea metodică a antrenorilor, reprezintă o adaptare a principiilor ciberneticii la condiţiile specifice ale instruirii sportivilor.

Sprijinindu-se pe principiile ciberneticii cu privire la recepţionarea, prelucrarea şi utilizarea informaţiilor în cadrul diferitelor sisteme tehnice şi ale organismelor vii, la baza acestei metode stă analogia mijloacelor folosite în instruirea fotbaliştilor, cu cerinţele participării lor optime în activitatea competiţională.

În termeni cibernetici adaptaţi, exerciţiile similare sau analoge structurii şi conţinutului jocului reprezintă **modele,** iar **jocul,** cu toate exigenţele sale, constituie **sistemul complex** căruia i se subordonează.

Deci, la baza modelării antrenamentului stă analogia dintre mijloacele folosite (modele ce imită în mod esenţial sistemul complex) şi sistemul complex (în cazul de faţă — jocul de fotbal, cu toate exigenţele sale).

2. În activitatea antrenorului, conţinutul sistemului complex (al jocului în ansamblul său) este alcătuit din elementele componente şi exigenţele jocurilor de mare amploare, de regulă, caracteristice celor mai reprezentative jocuri internaţionale. Ca urmare, nu toate jocurile pot fi considerate adevărate sisteme complexe, ci

numai acelea care se situează la parametri apropiați de perfecțiunea atinsă în acest domeniu al activității umane.

3. În sens didactic, sistemul complex (jocul de fotbal practicat la nivelul parametrilor săi superiori) are și semnificația unui ideal, a unui model elevat, spre care este îndreptată întreaga pregătire a jucătorilor. Existența unui astfel de model al jocului de fotbal, a cărui eficiență a fost deja verificată în practică sau, în momentul dat, se găsește numai în faza experimentului creator, constituie pentru antrenori și jucători un stimulent de mare însemnătate teoretică și practică, în stare să le declanșeze energii de muncă sporite, generate de esența scopului pentru care se pregătesc.

4. Potrivit celor menționate, rezultă că în instruire putem distinge mai multe genuri de modele, fiecare îndeplinind anumite semnificații și funcții. Modelul ideal, cel care exprimă esența concepției și a sistemului de joc, reprezintă ținta întregului proces instructiv-educativ, iar celelalte, denumindu-le modele operaționale, constituie ansamblul mijloacelor (cunoștințe și exerciții) prin intermediul cărora se asigură optimizarea pregătirii jucătorilor potrivit modelului ideal.

II. SISTEMUL MODELELOR CARACTERISTICE FOTBALULUI

1. Domeniului pregătirii fotbaliștilor îi sînt proprii următoarele modele : **modelul ideal, modelele operaționale** și **modele prospective.**

2. Modelul ideal include notele dominante ale conținutului, organizării și desfășurării acțiunilor de joc la nivelul cel mai înalt atins pe plan mondial. Specialiștii îl definesc ca reprezentînd sinteza celei mai raționale și eficiente concepții de joc, desigur concretizată într-un sistem de joc ca atare.

Fără îndoială, spre acest model ideal tind toate echipele, dar aceasta nu înseamnă că el nu include, mai mult sau mai puțin, experiența generală a fotbalului mondial.

Concomitent cu modelul ideal al jocului echipei se poate vorbi și despre modelul ideal al fiecărui jucător, prin aceasta înțelegînd dominantele de comportament ale jucătorului, generate de aptitudinile caracteristice ale acestuia, pe de o parte, și de necesitatea integrării sale plenare în ansamblul echipei, pe de altă parte.

De mare însemnătate pentru organizarea unei instruiri științifice este stabilirea unor modele ideale diferențiate pentru echipele de copii, juniori și seniori, măsură determinată de capacitatea de randament diferită la vîrstele respective, de particularitățile fizice și psihice ale acestor jucători, de necesitatea programării ascendente a instruirii lor „de la abecedar — la universitate".

3. Modelele operaționale se identifică cu ansamblul exercițiilor programate de antrenori, în vederea optimizării pregătirii jucătorilor, în concordanță cu exigențele modelului ideal (a concep-

ţiei şi sistemului de joc). După structura lor, ele pot fi **similare** cu cerinţele jocului (cînd includ acţiuni motrice fidele jocului), **analoge** (asemănătoare exigenţelor jocului) şi **combinative,** în condiţiile în care îmbină, în diferite variante, caracteristicile primelor două.

4. Modelele prospective au un caracter novator şi exprimă tendinţele creatoare ale antrenorilor şi specialiştilor, efortul lor de a da fotbalului noi modele ideale, superioare celor statornicite în prezent. Aceste modele pot viza fie modelul ideal colectiv (al jocului echipei privite în ansamblul ei), fie cel individual, capabil să valorifice la maximum aptitudinile jucătorului în cauză.

III. DESPRE CRITERIILE CE STAU LA BAZA PRECIZĂRII MODELELOR DE INSTRUIRE ŞI A CONŢINUTULUI ACESTORA

1. La baza precizării modelelor ideale se poate afirma că stau două genuri de criterii, pe care le expunem în cele ce urmează.

A. **Orientative,** care esenţializează trăsăturile dominante ale modelului ideal. De regulă, aceste trăsături trebuie să corespundă : **spiritului de fair-play, valorificării forţelor creatoare ale jucătorilor** (în nici un caz bazate pe antijoc), **sporirii caracterului spectacular al jocului, stimulării dorinţei de autodepăşire, de perfecţionare neîntreruptă a nivelului acestei activităţi umane.**

B. **Practice,** prin intermediul cărora se precizează elementele de conţinut ale modelelor instructive (ale modelelor ideale, micromodelelor şi ale celor prospective).

Potrivit studiului întreprins de noi *) în direcţia cunoaşterii conţinutului solicitărilor la care sînt supuşi jucătorii în timpul unui joc (pentru a stabili parametri concreţi ce-i implică modelul ideal), am ajuns la următoarele constatări : **)

a. în cele 90 de minute ale jocului, fiecare echipă ajunge în situaţia de a putea întreprinde 170—190 de acţiuni de atac, în medie 10—12 în fiecare interval de 5 minute şi, în general, cîte două pe minut ;

b. majoritatea acţiunilor de atac sînt iniţiate, de regulă, din zona de mijloc a terenului, exceptînd jocul echipelor aflate în deplasare, care încep construirea atacului mai mult din zona celor 25 de metri dinaintea porţii proprii ;

c. acţiunile de atac includ un număr variat de execuţii succesive (pase, dribling, lansări, centrări, şuturi etc.), cel mai frecvent 3—6, adeseori 7—12 şi rareori peste 13. Un număr mare de acţiuni ofensive sînt irosite după prima sau a doua execuţie (circa 40—50 la sută din totalul acţiunilor de atac), mingea ajungînd la adversari ;

d. acţiunile de atac finalizate prin centrări, şuturi şi goluri, în general, includ un număr de 3—4 şi chiar peste 6 execuţii suc-

*) Şiclovan I. : Date preliminarii privind aplicarea modelării în antrenamentul şi jocul fotbaliştilor, Bucureşti, 1970.

**) Datele au fost recoltate cu ocazia înregistrării acţiunilor de joc ale unor jucători români şi străini, care au evoluat în unele întîlniri internaţionale.

cesive, iar ponderea acestora în cadrul acțiunilor întreprinse, în ordine descrescîndă, este următoarea : pase, conducerea mingii, dribling, iar ca moment inițial al atacului — intercepția, urmată de preluare ;

e. în privința ponderii ultimelor două execuții ce preced șutul, aceasta este în favoarea **paselor,** urmată de **conducerea mingii, centrări,** iar pe locul patru — **deschiderile ;**

f. privind volumul și intensitatea efortului depus de jucători, am înregistrat următorii parametri :

— jucători cu rază de acțiune sporită (mijlocași, coordonatori) aleargă, în medie, între 4 800—5 600 de metri (însumînd toate alergările efectuate în tempo de 2/4, 3/4 și 4/4) ;

— din volumul total al alergării circa 900—1 300 de metri sînt parcurși în tempo-uri de 4/4 și 3/4, iar restul (circa 3 000—4 000) în tempo de 2/4. Am înregistrat și cazuri în care, de-a lungul partidei, unii jucători nu au parcurs decît 1 400 de metri în tempo de 2/4 și nici măcar 350 de metri în tempo-uri de 3/4 și 4/4, ceea ce echivalează mai mult cu o simplă figurație pe teren ;

— complexitatea efortului depus de către jucători în aceeași acțiune se prezintă foarte diversificat, așa cum se poate desprinde din următoarele exemple : 16 m — 2/4, 6 m — 3/4, 10 m — 3/4, 10 m— 2/4, 2 m — 4/4, 5 m — 4/4 sau 30 m — 2/4, 20 m — 3/4, 10 m — 2/4, 40 m — 4/4 sau 20 m — 3/4, 5 m — 4/4, 10 m — 2/4, 25 m — 2/4, 8 m — 4/4 ;

— alergările cu intensități de 3/4 și 4/4, în majoritatea lor, au loc pe distanțe între 5—8 metri, pînă la 15—20 de metri.

2. În ansamblul lor, parametri generali enumerați la A și B (cărora li se pot adăuga și alții) constituie elemente de bază ale modelului ideal, dar pentru definirea și mai clară a acestuia trebuie luată în considerare și funcția preponderentă ce o deține fiecare jucător în angrenajul echipei, cunoscută fiind solicitarea diferențiată a acestora, atît în privința execuțiilor tehnico-tactice, cît și a eforturilor fizice și psihice.

3. Pe baza cunoașterii elementelor de conținut ale jocului colectiv și individual, ca și a caracteristicilor desfășurării acțiunilor respective în timpul partidelor, antrenorii procedează la programarea modelelor operaționale (a exercițiilor și cunoștințelor ce stau la baza pregătirii jucătorilor), desigur, potrivit exigențelor implicate de principalii parametri ai modelului ideal.

4. În privința modelelor operaționale, acestea devin cu atît mai eficiente, cu cît sînt concepute și aplicate în strînsă corelație cu stereotipia desfășurării acțiunilor de joc în cadrul partidelor. Ca urmare, orice exercițiu folosit în procesul antrenamentului include o funcție bine determinată, iar pentru aceasta, în unitatea exercițiului, trebuie incluse următoarele elemente :

— **structura exercițiului** — modalitatea efectuării acțiunilor tehnico-tactice, a exercițiilor pentru dezvoltarea indicilor morfologici etc. ;

— **caracterul efortului** — precizarea volumului, a intensității și complexității efortului solicitat de exercițiul respectiv ;

— **stările psihice** — precizarea ponderii exercițiului respectiv privind dezvoltarea atenției sau a rapidității gîndirii, a imaginației, inițiativei, dîrzeniei etc. ;

— **pauzele** — momente de odihnă pasivă sau activă, deliberat programate de antrenori în vederea păstrării capacității de muncă a organismului pentru întreaga durată a antrenamentului ;

— **efectul scontat** — finalitatea instructiv-educativă conferită exercițiului în ansamblul său.

5. Cerința subordonării exercițiilor unui efect scontat (care, la rîndul lui, asigură adaptarea randamentului jucătorilor potrivit exigențelor modelului ideal) formulează necesitatea creării de către antrenori a unor exerciții, a unor „depozite", care să „înmagazineze" cele mai eficiente modele operaționale de învățare și de perfecționare a tehnicii, tacticii, a componentelor pregătirii fizice, psihice și teoretice, proprii modelului ideal.

Existența acestor exerciții și practicarea lor prioritară favorizează accelerarea adaptării organismului la cerințele competiției, cu atît mai mult, cu cît, în fond, el reprezintă sistemul celor mai eficienți stimulenți de determinare a randamentului jucătorilor. De asemenea, existența acestor exerciții face posibilă înlăturarea din antrenament a exercițiilor mai puțin sau de loc eficiente, a „balastului" care, nu rareori, încarcă inutil travaliul jucătorilor.

6. O dată precizate, modelele de instruire nu înseamnă că rămîn imuabile. Ele sînt supuse unei permanente înnoiri, determinate de gîndirea creatoare a specialiștilor, de dorința generală a ființei umane de a-și perfecționa activitatea pe culmile noi ale progresului.

IV. BAZELE METODICE ALE MODELĂRII ANTRENAMENTULUI

1. În programarea micro-modelelor, antrenorii țin seama, în primul rînd, de modelul ideal (cel al echipei privită în ansamblul ei și al fiecărui jucător în parte), precizat pentru colectivul cu care se lucrează (copii, juniori, seniori etc.). În același timp, potrivit dificultăților implicate de realizarea anumitor exigențe incluse în modelul ideal sau de cerințele competiționale curente, antrenorii procedează la diferențierea programării în diferite intervale a ponderii micromodelelor, în funcție de capacitatea de însușire a jucătorilor, de obiectivele competiționale urmărite, de obținerea sau menținerea formei sportive, de necesitatea adaptării jucătorilor la unele particularități ale desfășurării întîlnirilor etc.

2. De mare însemnătate pentru dirijarea științifică a pregătirii jucătorilor este înțelegerea instruirii ca un proces bilateral, în care relația antrenor-fotbalist (cei doi factori de bază ai instruirii) primește un caracter complex. În acest context, trebuie reținut neapărat faptul că programarea de către antrenor a micro-modelelor nu poate să nu țină seama de răspunsul jucătorilor la sistemul

respectiv de stimulenți, care, după caz, poate influența nu numai activitatea antrenorului, ci și unele elemente ale modelului ideal.

Schema-bloc a acestor relații este exprimată în fig. 1.

3. Cele mai eficiente modele operaționale, stabilite de antrenor, nu epuizează totuși sistemul mijloacelor utilizate în vederea pregătirii jucătorilor. Folosirea în exclusivitate a acestora ar contraveni cerinței dezvoltării independenței jucătorilor, a capacității lor creatoare, a imaginației și spontaneității, atribute de seamă ale jocului modern. Ca urmare, în sistemul pregătirii jucătorilor, trebuie distinse trei mari genuri de mijloace :

— modelele operaționale stabilite de antrenori, favorizînd îndeplinirea principalilor parametri ai modelului ideal ;

— exerciții în care predomină orientarea și participarea independentă a jucătorilor, desigur, supravegheate și, în ultimă instanță, dirijate tot de către antrenor, pentru a corespunde exigențelor modelului ideal ;

— jocul bilateral, privit ca mijloc de realizare concretă a modelului ideal și, totodată, ca factor complex de verificare a eficienței integrative a celorlalte exerciții.

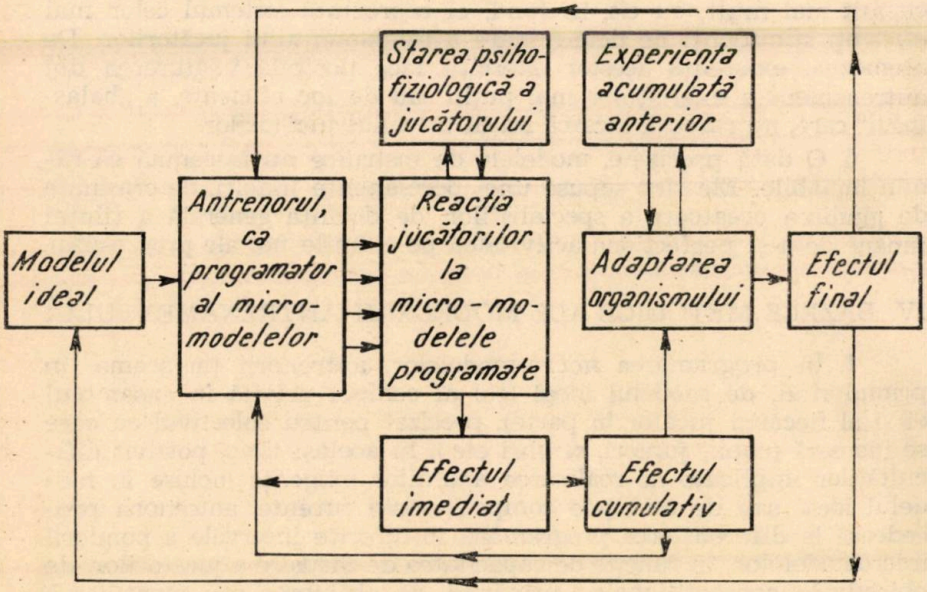


Fig. 1

4. În scopul obiectivizării activității jucătorilor, ca și al sporirii responsabilității personale a acestora față de execuția proprie este recomandabil ca, paralel cu exersarea modelelor operaționale indicate, antrenorul să precizeze și durata efectuării exercițiului (de exemplu : 30 de metri — alergare în viteză maximă — să fie parcurși în 50 de secunde ; un tur de pistă parcurs în 58 de secunde ; 10 pase în doi etc.), scopul imediat al travaliului (de

exemplu : din 30 de lovituri libere la poartă, 15 să fie trase în partea stîngă a portarului, iar celelalte în partea dreaptă ; 20 de execuţii de un-doi-uri, încheiate cu 15 şuturi pe spaţiul porţii etc). Cu alte cuvinte, prin intermediul coordonatelor respective, antrenorul sporeşte conştientizarea activităţii jucătorilor, posibilitatea de autocontrol, aceştia dîndu-şi seama, în orice moment, de raţiunea efectuării exerciţiului respectiv, de finalitatea imediată şi de perspectivă a acestuia.

5. În general, cantitatea şi calitatea practicării exerciţiilor (a modelelor operaţionale şi a exerciţiilor efectuate independent), precum şi a jocului bilateral trebuie să ridice de aşa manieră randamentul jucătorilor, încît aceştia să poată îndeplini, cu indici corespunzători şi constanţi, de-a lungul celor 90 de minute de joc, întreaga stereotipie a acţiunilor implicate de conţinutul acestuia.

De multe ori, aceste „depozite" de energie şi capacitate de randament trebuie să fie şi mai mari, cu deosebire atunci cînd jocurile se desfăşoară din trei în trei zile sau pot implica prelungiri, condiţii atmosferice aspre etc.

6. O deosebită importanţă prezintă stabilirea de către antrenor a modelului ideal individual şi a modelelor operaţionale, în cazul jucătorilor ce urmează să-şi schimbe funcţiile îndeplinite în cadrul unei echipe sau din anumite considerente, devin necesare modificarea şi chiar înlăturarea unor stereotipii automatizate, dar necorespunzătoare noilor cerinţe tehnico-tactice. În toate aceste cazuri, succesul este determinat, în cea mai mare măsură, de conştientizarea activităţii jucătorului în cauză.

CONCLUZII

Esenţa metodei modelării constă în cunoaşterea temeinică a exigenţelor jocului modern, pe de o parte, şi a asigurării concordanţei conţinutului pregătirii curente şi de perspectivă a jucătorilor cu cei mai reprezentativi perametri ai acestuia, pe de altă parte.

Numai în aceste condiţii se poate asigura stabilitatea modelului ideal şi relativa constanţă a modelelor operaţionale, desigur, neexcluzînd, ci dimpotrivă, implicînd necesitatea „variaţiilor pe fondul aceleiaşi teme".

De fapt, metoda modelării statorniceşte următoarea relaţie funcţională : competiţie — pregătire — competiţie.

Existenţa modelelor operaţionale, deci a celor mai eficiente exerciţii, trebuie să călăuzească treptat chiar spre o codificare funcţională a exerciţiilor, ceea ce va permite antrenorului să obiectivizeze (să matematizeze) o bună parte din conţinutul instruirii jucătorilor de fotbal.

ȘICLOVAN I.: Le modelage de l'entrainement des footballeurs

Dans l'entraînement sportif on accorde une place de plus en plus importante à l'adaptation des principes de la cybernetique dans les conditions propres de l'instruction sportive ou, pour mieux dire, au modelage de l'entraînement sportif.

Cet article présente les critères généraux qui doivent être respectés au moment où l'on applique le modelage de l'entraînement des footballeurs.

L'auteur fait quelques références introductives qui présentent le système des modèles caractéristiques au foot-ball : le modèle idéal, le modèle opérationnel et le modèle prospectif, avec la description des caractéristiques les plus représentatives de chaque modèle.

On fait des références sur les critères qui se trouvent à la base des précisions des modèles d'instruction et de leur contenu ainsi qu'en ce qui concerne les bases méthodiques du modelage de l'entraînement sportif.

ȘICLOVAN I.: Special Training of Football Players

In sports training, the adjustment of the principles of cybernetics to the own conditions of sports practice or bettersaid to shaping and training in sports has been given a greater and greater importance.

The article deals with general criteria to be observed in the special training of football players.

After an introduction, the author passes on to the system of models characteristic of football — the ideal model, the operational model and the prospect model — with full particulars on the charactsristics of each of them.

The author referred to the criteria underlying the training methods, to the very substance and methods of training in sports.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Lector EMIL BLAGA
Institutul pedagogic — Oradea
Prof. IOSIF LAJCSAK
Liceul nr. 4 — Oradea

COMPORTAREA BASCHETBALISTELOR ÎN CAMPIONATUL DIVIZIEI A

În cele trei zile ale turneului al III-lea al turului al II-lea al campionatului divizionar A — Oradea, 19—21 februarie 1971 — un colectiv al Cabinetului metodico-ştiinţific judeţean Bihor a efectuat înregistrări şi observaţii privind comportarea echipelor feminine de baschet. S-a urmărit efortul fizic depus, pregătirea echipelor, eficacitatea lor în acest nou sistem competiţional.

I. EFORTUL FIZIC

Au fost alese alergarea, jocul de picioare, săriturile. A fost urmărit numărul de metri parcurşi de jucătoare (pe posturi), **în medie** în cele 15 jocuri disputate :

— conducătorii de joc — 2 000 m ;
— pivoţii — 2 800 m ;
— pătrunzătorii — 2 100 m.

Se observă mici diferenţe de la post la post. Se remarcă efortul fizic depus în plus de jucătoarele înalte (pivoţi), în special, pentru că majoritatea echipelor şi-au axat jocul pe pivoţi. Acestea au alergat mai mult în atacurile poziţionale decît celelalte jucătoare, traversînd de multe ori spaţiul de pedeapsă.

Numărul mediu de kilometri parcurşi în jocuri este mic şi se situează la limitele inferioare faţă de jocurile de baschet, în general. Aceasta denotă **o reţinere** pe care au avut-o majoritatea echipelor în ceea ce priveşte efortul fizic şi care, au alergat „economic". Unele echipe (Politehnica, Rapid, Constructorul) au folosit un număr redus de jucătoare, iar altele au dorit să obţină rezultate favorabile

minimum de efort, deși din 15 jocuri disputate, 15 echipe au fost înfrînte și deci trebuiau să încerce mai mult.

Utilizarea unui număr redus de jucătoare dovedește stabilitatea formației de bază, ceea ce este bine. Dar în turneele cu multe meciuri, zi de zi, această optică nu mai corespunde. Efortul fizic depus se acumulează în așa fel, încît jucătoarele de rezervă trebuie să-și spună cuvîntul. La Oradea, acest lucru a fost rar. Fiecare echipă a mizat pe „un plus de experiență" pentru a cîștiga jocurile cu efort fizic cît mai mic.

1. **Intensitatea efortului fizic** în cadrul jocurilor disputate — apreciat prin alergare de viteză — are următoarele aspecte (exprimate în procente) :

Postul	*Intensitatea*				
	4/4	3/4	2/4	1/4	Mers
— conducătorii de joc	— 6	10	26	37	21
— pivoții	— 1	4	20	60	15
— pătrunzătorii	— 8	15	23	34	20

Alături de numărul mic de metri parcurși, valorile intensității efortului fizic sînt la fel de mici, majoritatea jocurilor desfășurîndu-se într-un tempo lent. De asemenea, efortul fizic depus a fost mic. De frica acumulării oboselii, echipele au jucat lent, nu s-au angajat cu curaj, nu au alergat în viteză, nu au dat tot ce au putut. Ele au păstrat „rezerve de energie" pentru jocurile ce aveau să urmeze.

2. **Timpul necesar pentru efortul fizic depus, în medie, pe joc :** jucătoarele au lucrat efectiv (considerînd lucru alergarea, săriturile, jocul de picioare în apărare) :

Postul	**Minute de joc** (din cele 40 de minute)
— conducătorii de joc	— 16
— pivoții	— 10
— pătrunzătorii	— 17

Față de numărul de metri și de timpul efectiv de joc (40 de minute) timpul în care s-a depus efortul fizic este în concordanță cu procentele de 21, 15 și 20 la sută din intensitatea efortului depus de jucătoare prin **mers.** Deși timpul efectiv de lucru, în medie, nu este chiar atît de puțin față de întîlnirile internaționale, el arată totuși slăbiciuni în ceea ce privește numărul de metri parcurși în raport cu intensitatea efortului. Ambele situații — pentru echipele noastre — sînt în limitele inferioare. Celelalte minute, pe care nu le considerăm timp efectiv de lucru în joc, au fost : mers, pase de pe loc, joc static în apărare etc.

3. **Cît timp ţin jucătoarele mingea,** în medie, în jocurile disputate, în funcţie de postul pe care îl deţin în echipă :

Postul	**Minute**
— conducătorii de joc	— 3
— pivoţii	— 1 şi 30 sec.
— pătrunzătorii	— 2 şi 10 sec.

Media timpului înregistrat reflectă în bună măsură structura tehnicii individuale în jocul de baschet şi legarea acesteia de tactica echipei (aducerea mingii în atac, circulaţia ei, finalizarea).

Dorim să subliniem randamentul mare al jucătoarelor înalte, care au alergat mai mult — 2 800 m, au depus efort efectiv — 10 minute şi au ţinut mingea — 1,30 minute, deci cel mai puţin ; ele au fost însă cele mai eficace, înscriind cel mai mare număr de puncte pentru echipele lor, după cum urmează :

Echipa	*Procentajul de puncte înscris de pivoţi din totalul punctelor înscrise de echipă*
I.E.F.S. Bucureşti	53
I. Rapid Bucureşti	50
Politehnica Bucureşti	*48*
Sănătatea Satu Mare	47
A.S.A. Cluj	47
II. Voinţa Bucureşti	45
Constructorul Bucureşti	*45*
Crişul Oradea	42
III. Voinţa Braşov	23
Mureşul Tg. Mureş	20

Echipele, arbitrar despărţite de noi, sînt departajate valoric de aportul jucătoarelor înalte în ceea ce priveşte punctele înscrise.

Păstrînd această proporţie (eventual uşor scăzută) şi în întîlnirile cu adversare puternice, jucătoarele înalte ar putea aduce o contribuţie substanţială în ceea ce priveşte obţinerea rezultatelor internaţionale superioare.

II. APĂRĂRILE ACTIVE — „PRESSINGUL"

Din totalul de 600 de minute efective de joc nu s-au folosit decît 100 de minute, reprezentînd cca. **16 la sută.**

Timp de 96 de minute s-au apărat „pressing" echipele : A.S.A. Cluj, Voinţa Braşov, Crişul Oradea, Constructorul Bucureşti, Politehnica Bucureşti, I.E.F.S. Bucureşti în situaţiile în care au fost conduse, pentru a reface diferenţa de puncte. Aplicarea „pressingului" a fost fructuoasă de fiecare dată, echipele ieşind în avantaj (şi totuşi l-au aplicat puţin).

Politehnica București — timp de 4 minute — a fost singura echipă din turneu care a încercat să-și mărească prin „pressing" avantajul de puncte acumulat.

III. NUMĂRUL DE ATACURI ÎN JOC

În medie, în jocurile disputate, numărul de atacuri a fost de **90** în cursul unui joc. Dintre acestea, doar **78** la sută au fost atacuri complete (de la coș la coș), iar **22** la sută au fost incomplete (infracțiuni, mingi greșite, intercepții, recuperări etc.).

Media de 90 de atacuri pe joc se situează la limitele inferioare ale numărului de atacuri din jocurile internaționale ale echipelor valoroase (120—150 de atacuri).

IV. EFICACITATEA ATACURILOR

La acest număr de 90 de atacuri — în medie pe joc — i-a corespuns o eficacitate de **28** la sută din totalul de posibilități oferite de posesia mingii. Acest procentaj slab se datorează pe de o parte unei slabe precizii în aruncările la coș, iar pe de alta multelor infracțiuni, greșeli, intercepții etc. De altfel și scorurile mici sînt urmarea firească a numărului mic de atacuri, a intensității reduse de lucru efectiv, a lungirii atacurilor poziționale, a impreciziei în aruncările la coș.

V. DURATA ATACURILOR

Urmărind timpul de desfășurare și eficacitatea atacurilor s-au găsit următoarele procentaje :

Durata atacurilor (secunde)	*Media eficacității* (procente)
2	17 Recuperări, intercepții *eficace*
3	24
4	12 Atacuri pripite, *ineficace*
5	23 Atacuri poziționale, în medie, 24,6 la sută, *eficace*
6	22
7	25
8	20
9	33
10	10 Atacuri poziționale, în
11	22 medie 18,2 la sută, *mai*
12	22 *puțin eficace*
13	24
15	14 Atacuri poziționale, în
20	10 medie 0,30 la sută *ineficace*
25	0,5
30	0

Din tabelul alăturat se observă o eficacitate crescută a duratei atacurilor în acțiunile de recuperare, intercepții și atacuri rapide, în primele **2, 3** secunde.

Atacurile de **4—9** secunde sînt cele mai eficace. Apoi, pe măsură ce atacurile sînt mai lungi, ele își pierd din eficacitate. Durata relativ mică a atacurilor (4—9 secunde) este o notă bună dată echipelor, demonstrînd o concepție de joc superioară. Multe dintre echipele participante au întreprins atacuri scurte (fără să arunce la coș, fără să obțină fault). Aproximativ **68** la sută din numărul total de atacuri s-au terminat fără acțiuni favorabile pentru echipe, ci doar din infracțiuni și greșeli. În urma observațiilor făcute am constatat următoarele :

— cele mai lungi atacuri : Mureșul Tg. Mureș, Constructorul București ;
— cele mai scurte atacuri : Sănătatea Satu Mare ;
— cele mai judicioase atacuri : Politehnica București, Rapid București, I.E.F.S. București ;
— cele mai dezorganizate atacuri : A.S.A. Cluj, Voința Brașov, Voința București, Crișul Oradea.

CONCLUZII

1. Efortul fizic (volum, intensitate) depus de majoritatea echipelor în cele trei jocuri disputate nu se situează la indici superiori, necesitînd în acest sens o atenție mai mare în pregătire, în abordarea cu mai mult curaj și în jocurile din turnee a atacurilor rapide, contraatacurilor și apărărilor active.

2. Echipele să se angajeze fizic mai mult, fapt care ar duce la jocuri de valoare, interesante, viu disputate, asigurînd o creștere valorică a competiției.

3. Cele mai eficace atacuri sînt cele care au durat 3—10 secunde, fapt care ar necesita și pe viitor o atenție deosebită. La aceasta trebuie să se adauge însă mai mulți kilometri parcurși, cu mai mare intensitate (4/4, 3/4 etc.), reușind să se mărească astfel numărul de atacuri de la 90 la cel puțin 110—120. Apoi, acestea să fie secondate de o eficacitate mai mare, o mai bună precizie în aruncările la coș, deci un număr mai mare de puncte înscrise (în medie să se înscrie peste 160 de puncte).

4. În jocurile disputate s-a preferat atacul pozițional, realizat cu randament scăzut. În viitor, să se execute contraatacuri, atacuri rapide, mai multe depășiri (activizarea jucătoarelor-pătrunzătoare), să se riște mai mult pe contraatac decît să se efectueze atacuri lungi, sterile.

5. În acest turneu, neutilizarea „pressingului" dovedește o frică în privința angajării fizice, preferîndu-se „economie de efort" în speranța victoriei de a doua zi. Dar, nici în ultima zi a turneului nu a fost utilizat „pressingul" de către echipele învinse.

6. Și la acest turneu s-a remarcat aportul deosebit al jucătoarelor înalte pentru echipele lor, ele înscriind peste **45** la sută

din totalul punctelor realizate de întreaga echipă. În același timp, se resimte contribuția jucătoarelor pătrunzătoare.

N.A. La recoltarea datelor necesare întocmirii acestei lucrări au colaborat și Paul Ghiță, Petre Zaharia, Ion Păidan, studenți la Institutul pedagogic din Oradea, cărora le aducem calde mulțumiri.

BLAGA E., LAJCSAK I.: Le comportement des équipes féminines de basket-ball

Les auteurs présentent un des tournois du championnat divisionnaire A, déroulé à Oradea, le 19—21 février 1971. Dans le cadre de ce tournoi, on a fait des enregistrements et des observations concernant le comportement des équipes féminines de basket-ball de la première division du pays. On a suivi l'effort physique deposé, la préparation des équipes et leur efficacité dans ce nouveau système compétitionel utilisé.

Les conclusions formulées attirent l'attention sur le fait que l'effort physique fourni par la plupart des équipes ne se situent pas aux indices supérieurs, exigeant en ce sens une attention plus soutenue dans la préparation, ainsi qu'une contribution moins réduite des joueurs pénétrants par rapport aux pivots.

BLAGA E., LAJCSAK I.: Conduct of the Feminine Basketball Teams

The authors describe the events of the division A championships held in Oradea from February 19 to 21, 1971. The respective championship is discussed, with emphasis laid on the conduct of the feminine basketball team in the country's first division; the physical effort made and the training of the teams and the efficiency of the new competition system.

The conclusions reached attract the attention on the fact that most of the teams did not reach higher indexes, therefore a greater attention should be given to their training, and to the reduced contribution of the keen players as against the pivot ones.

În atenția abonaților la revista noastră!

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

CERINȚE PRIVIND ALCĂTUIREA EXERCIȚIILOR LIBER ALESE ÎN GIMNASTICA FEMININĂ

Lector NICOLAE KOVACI
Asist. univ. ELENA GERED
I. E. F. S.

Aprecierea exercițiilor liber alese se face luînd în considerare modul de execuție a mișcărilor și valoarea integrală a exercițiului. În ceea ce privește valoarea exercițiului, aceasta este determinată de gradul de dificultate al mișcărilor incluse în el și de modul de înlănțuire a acestora.

Compoziția exercițiului liber ales reprezintă un element important în realizarea unui rezultat superior. O bună compoziție a exercițiului liber va reuși să scoată în evidență calitățile executantei, permițîndu-i o valorificare mai bună a pregătirii și asigurîndu-i totodată ascunderea sau estomparea eventualelor carențe în pregătire.

Exercițiile a căror compoziție este considerată corespunzătoare se remarcă prin unitate, varietate, densitate optimă, originalitate și gradare rațională a efectului spectacular.

Selecționarea conținutului exercițiilor, precum și stabilirea succesiunii optime a acestora, trebuie să ia în considerare și principalele cerințe ale compoziției.

În acest sens, considerăm util să aducem unele precizări referitoare la aceste cerințe.

1. UNITATEA COMPOZIȚIEI

Această cerință vizează exercițiul la sol și bîrnă și se referă la :

a. **Stilul compoziției**

Linia mișcărilor și a pozițiilor incluse în exercițiu, precum și modul de exprimare a acestora (prin ritm, tempo, mimică), trebuie să se înscrie de la începutul și pînă la sfîrșitul exercițiului într-un singur stil de compoziție.

Includerea în exerciții, la sol spre exemplu, a unor mișcări din dansul clasic, alături de mișcări din dansul cu caracter popular, scade valoarea compoziției prin impresia de trecere forțată, artificială, de la un mod de desfășurare al mișcării la altul.

b. **Unitatea acompaniamentului muzical** (compoziție specială sau consacrată)

Exercițiul trebuie să se prezinte, din punct de vedere muzical, ca un tot unitar. Alăturarea unor fragmente, chiar din aceeași compoziție, care nu realizează o desfășurare firească a liniei melodice, va segmenta desfășurarea exercițiului, lipsindu-l de continuitate.

c. **Armonia dintre acompaniamentul muzical și mișcare**

Mijloacele de expresie ale muzicii trebuie să reprezinte pentru mișcare mai mult decît un fond sonor oarecare. Melodia și mișcarea trebuie să se afle într-un raport corect, firesc, în care melodia însoțește mișcarea și subliniază ceea ce ea are mai esențial și semnificativ. Concordanța dintre muzică și caracteristicile mișcării asigură exercițiului armonie, echilibru, expresivitate.

2. VARIETATEA COMPOZIȚIEI

Această calitate a compoziției conferă exercițiului un grad crescut de atractivitate, prin înlăturarea uniformității conținutului și a monotoniei desfășurării lui. Ea se realizează prin asigurarea unor cerințe privind :

a. **Varietatea structurală**

Este necesar ca exercițiul să cuprindă mișcări și poziții variate ca structură. Reprezentarea în exercițiu a majorității familiilor structurale de mișcări va determina deplasarea corpului pe traiectorii variate, înlăturîndu-se astfel uniformitatea exercițiului.

b. **Varietatea de direcții**

Prin schimbarea direcției de execuție a mișcărilor, exercițiul capătă o desfășurare variată, realizîndu-se chiar elemente de surpriză. Trecerile de pe bara joasă pe cea înaltă și invers, alternate cu execuția mișcărilor care aduc alternativ executantul cu fața spre interior și exterior (la paralele inegale) sau traversarea bîrnei de la un capăt la celălalt, cu schimbarea orientării corpului față de un anumit punct, iată cîteva modalități de concretizare a acestei cerințe.

c. **Varietatea ritmică**

Modul de situare în timp a acțiunilor motrice, precum și a accentelor respective în cadrul unor mișcări sau legări, oferă acestora o anumită particularitate ritmică.

Succesiunea potrivită a unor mișcări sau legări, cu un ritm de execuție diferit, asigură exercițiului un caracter variat.

d. **Varietatea tempoului**

Schimbarea tempoului de execuție, de la o parte a exercițiului la alta, reprezintă un mijloc eficient de realizare a varietății în desfășurarea exercițiului. Aceste modificări trebuie să ia în considerare următorii factori :

— particularitățile temperamentale ale executantei ;
— capacitatea motrică a gimnastei (privind rezistența specifică) ;
— structura mișcărilor.

e. **Varietatea înălțimii la care se execută mișcările**

Desfășurarea la diferite înălțimi (joasă, medie, înaltă, foarte înaltă) a mișcărilor dintr-un exercițiu contribuie la înlăturarea uniformității conținutului.

În plus, trecerea gradată de la joasă înălțime în execuție la mare înălțime (mai ales în cazul torentelor) sau alternarea unor mișcări de joasă înălțime cu cele de mare înălțime, pot constitui procedee de realizare a unor efecte estetice însemnate.

3. REPARTIZAREA VALORICĂ OPTIMĂ A ELEMENTELOR ÎN COMPOZIȚIE

Această cerință se impune în vederea realizării unui echilibru al exercițiului în ceea ce privește solicitarea organismului executantei, cît și în ceea ce privește menținerea interesului pentru execuția corectă pe tot parcursul exercițiului.

Repartizarea valorică optimă a compoziției se realizează prin :

a. **Repartizarea relativ egală a greutății exercițiului în timp**

În secțiuni diferite ale exercițiului — determinate în timp — densitatea valorică (exprimată prin gradul de dificultate al mișcărilor incluse în secțiunea respectivă sau prin intensitatea efortului depus în același interval de timp) trebuie să fie relativ egală.

b. **Repartizarea relativ egală a greutății exercițiului în spațiu**

Prin acest procedeu, gradul de dificultate al exercițiului se manifestă pe întreaga suprafață de lucru, respectiv :

— suprafața de 12 × 12 m și spațiul de deasupra acesteia, pînă la o înălțime de cca. 200 cm ;
— cele două bare ale paralelului inegal ;
— lungimea bîrnei și spațiul de deasupra ei, pînă la înălțimea de cca. 200 cm.

4. ORIGINALITATEA COMPOZIȚIEI

Caracterul original al unei compoziții constă în înlănțuirea mișcărilor într-o manieră diferită de cea tradițională, clasică, precum și în prezentarea unor forme noi de mișcări sau legări.

Originalitatea se poate manifesta parțial sau pe tot parcursul exercițiului. Ea se poate realiza prin :

a. **„Construirea" de forme noi de mișcări**

Valorificînd creator particularitățile de construcție ale aparatelor și posibilitățile motrice ale gimnastei, este posibil să se imagineze (și apoi să se însușească) mișcări noi. Uneori sînt transferate și adaptate mișcări de la un aparat la altul.

b. **Legarea originală a unor mișcări consacrate**

Prin schimbarea ordinei obișnuite a mișcărilor dintr-o legare, se poate realiza o înlănțuire originală. Schimbarea pozițiilor inițiale sau finale a componentelor unei legări poate avea ca efect o notă de originalitate în compoziție.

5. GRADAREA EFECTULUI SPECTACULAR

Atît prin forma de execuție a mișcărilor, cît și prin conținutul său, evoluția gimnastei urmărește realizarea unui efect spectacular de înalt nivel, care să impresioneze întreaga asistență.

Pentru ca influența efectului spectacular și estetic asupra asistenței (și mai ales asupra arbitrelor) să fie cît mai puternică, este bine ca el să fie gradat în așa fel, încît să atingă valoarea maximă în finalul exercițiului ; cea mai proaspătă impresie a arbitrelor trebuie să fie și cea mai bună.

Înlănțuirea mișcărilor trebuie să aibă în vedere această cerință. În acest sens, facem următoarele recomandări :

a. începutul exercițiului trebuie să fie spectaculos, valoros și eventual original ;

b. valoarea exercițiului nu trebuie să prezinte scăderi prea accentuate pe parcurs ;

c. finalul exercițiului trebuie să reprezinte vîrful maxim al efectului estetico-spectacular ;

d. pe parcursul exercițiului trebuie să mai existe cel puțin un moment de vîrf, spre a se menține interesul pentru evoluția gimnastei.

Activitatea pentru compunerea exercițiilor reprezintă un important aspect al pregătirii gimnastelor. După ultima hotărîre a Federației Internaționale de Gimnastică, referitoare la înlocuirea exercițiilor liber alese cu mișcări impuse, această activitate va preocupa și mai intens pe antrenori și sportivi. Este și firesc, deoarece aportul compoziției exercițiilor la realizarea unui rezultat superior va crește mult. De aceea, considerăm că activitatea de creație a exercițiilor liber alese trebuie să fie bine orientată. Selecționarea conținutului exercițiului, precum și modalitatea de înlănțuire a mișcărilor din cadrul lui, trebuie să se facă și pe baza cerințelor anterior expuse. Măsura în care aceste cerințe sînt realizate dau valoarea compoziției și, în mod indirect, valoarea exercițiului.

În alcătuirea compoziției exercițiilor sînt luați în considerare, desigur, și alți factori : nivelul de pregătire a gimnastei, starea de sănătate a acesteia, planul de pregătire etc.

Acești parametri nu fac, însă, obiectul direct al subiectului abordat în acest articol.

KOVACI N., GERED ELENA : Exigences concernant l'élaboration des exercices libres dans la gymnastique féminine

Pour la réalisation des résultats supérieurs en gymnastique sportive féminine, un élément de première importance est représenté non seulement par le mode d'excution des mouvements dans le cadre de l'exercice, mais aussi par la manière dont ceux-ci sont structurés. Les exercices avec une bonne composition mettent en évidence les qualités essentielles de l'exécutante, lui permettant une valorisation supérieure de ses propres qualités et de sa préparation, lui assurant en même temps aussi la possibilité d'estomper certaines carences.

Dans cet article, les auteurs présentent les principaux critères qui peuvent assurer aux exercices une bonne composition et structure ; l'unité et le style de l'exécution et de l'accompagnement musical, l'harmonie entre l'accompagnement et le mouvement, la variété de la composition, le rythme, le tempo, l'originalité etc.

Le thème abordé est devenu particulièrement important après la décision de la Fédération Internationale de Gymnastique au sujet du remplacement des exercices imposés, par des exercices libres avec des mouvements imposés.

KOVACI N., GERED ELENA : Requirements when Selecting Freestyle Feminine Gymnastics Exercises.

To obtain better results in feminine sportive gymnastics, one should take into account the execution of exercises and the way they are structured. The exercises of a good composition evidence the essential qualities of the performer, allowing for a better turning to account of own capabilities and training and the blurring of deficiencies.

In this article the authors show the main criteria ensuring the good composition and structure of exercises : the unity and style of execution and musical accompaniment, the harmony between accompaniment and motion, the variety of composition, rythm, tempo, originality, etc.

The problem approached has become most significant following the decision of the International Gymnastics Federation on the replacement of imposed exercises by selected freestyle exercises with imposed movements.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. RODICA DINCĂ
Școala generală Ludești — județul Dîmbovița

EXAMINAREA ŞI NOTAREA ELEVILOR LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Modernizarea procesului de învățămînt se referă atît la conținutul învățămîntului, cît și la procesul de transmitere a cunoștințelor și la sistemul de notare a rezultatelor obținute de către elevi. Înregistrarea progresului pe care-l face elevul este de mare importanță pentru buna desfășurare a învățămîntului, pentru constatarea eficienței muncii școlare și pentru înlăturarea lacunelor.

Notarea elevilor este exprimarea convențională, prin cifre sau cuvinte, a aprecierii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor. Nota reprezintă atît munca elevului, cît și a profesorului. După calitatea muncii sale, elevul primește note mai mari sau mai mici. Cu cît aprecierea se face mai obiectiv, cu atît nota are o valoare educativă mai mare și un anumit răsunet în conștiința elevului.

Profesorul nu trebuie să aibă numai o bună pregătire psihopedagogică, ci și docimologică, o bună pregătire în tehnica examinării și a măsurării performanțelor școlare.

Cercetări docimologice efectuate în ultima vreme au stabilit că o bună parte dintre profesori (aproape 50 la sută) nu notează corespunzător și, cu siguranță, și la educație fizică s-au făcut unele erori în sistemul de notare.

Aprecierea prin note la educație fizică pune probleme deosebite față de celelalte obiecte. În timp ce la alte materii elevii sînt notați la teme diferite, mai ușoare sau mai grele, unii la lecții curente, alții la lecții de recapitulare, la educație fizică există aceeași probă de control pentru toți elevii. Dar, tocmai aici intervine greutatea, deoarece nu toți elevii sînt la fel de bine dezvoltați sau nu prezintă

acelaşi interes pentru ridicarea nivelului performanţelor proprii. De aici reiese necesitatea ca aprecierea la educaţie fizică să ţină seama de o serie de criterii, unele cu caracter tehnic, altele cu caracter educativ, astfel ca nota să constituie un echivalent real al progreselor realizate de elevi pe parcursul unei anumite perioade de lucru. Tinzînd să tehnicizăm nota la educaţie fizică, fără să ţinem seama şi de alte criterii privind interesul, comportarea etc., facem ca valoarea sa educativă să scadă foarte mult.

Primul criteriu — şi cel mai important — de care trebuie să ţinem seama în evaluarea rezultatelor obţinute de elevi la probele de control este criteriul biologic. *Pe baza acestui criteriu, clasa poate fi împărţită, în mod convenţional, în trei grupe, fiecare cuprinzînd elevi cu o dezvoltare morfo-funcţională apropiată.*

Cercetările efectuate în acest domeniu au folosit rezultatele măsurătorilor antropometrice (înălţimea, greutatea, perimetrul toracic) pentru a obţine cele trei grupe de elevi : normal dezvoltaţi, insuficient dezvoltaţi *şi* bine dezvoltaţi.

Pe baza acestor grupe, conf. dr. C. I. Bucur a alcătuit un tabel de calcul privind notarea la probele de atletism, începînd cu clasa a III-a, pînă la clasa a XII-a (Revista de pedagogie, nr. 6, Bucureşti, 1969, pag. 56).

Iată deci că profesorului de educaţie fizică i-au fost puse la îndemînă toate posibilităţile pentru a face o justă evaluare a rezultatelor elevilor. În continuare, sarcina sa rămîne de a trece la efectuarea măsurătorilor antropometrice, la împărţirea clasei în cele trei grupe şi la alcătuirea graficului de evaluare, cu note, a rezultatelor la educaţie fizică.

La începutul anului şcolar, cînd se face triajul epidemiologic al elevilor, profesorul de educaţie fizică trebuie să fie şi el prezent pentru a efectua măsurătorile antropometrice. Rezultatele obţinute sînt trecute în caietul de evidenţă a activităţii zilnice. Pe baza acestor rezultate se stabilesc cele trei grupe de elevi, notîndu-se în dreptul fiecărui elev, după caz, iniţialele : I-*insuficient dezvoltat,* N-*normal dezvoltat,* B-*bine dezvoltat.*

Tot în acest caiet se face graficul de valorificare a diferitelor norme de control cu note pentru fiecare dintre cele trei grupe. În felul acesta, cînd se dau probele de control, se poate face o apreciere mult mai obiectivă, folosind graficul de evaluare a rezultatelor şi iniţialele notate în dreptul fiecărui elev. O asemenea pagină din caietul de evidenţă a activităţii zilnice o prezentăm în cele ce urmează.

CLASA A VII-A

TRIMESTRUL I

1. **Handbal** — conducerea mingii în dribling printre obstacole (lovirea corectă a mingii pentru a o conduce printre obstacole).

2. **Efectuarea, pe grupe de cîte cinci elevi, a exerciţiului din „Bazele generale ale mişcării" :**

— **fete** — rotări de braţe, cumpănă pe ambele picioare, fandări ;

— **băieți** — fandări, balansări de brațe, sărituri cu întoarcere de 180°.

3. **Alergare cu start de jos pe distanța de 60 m :**

— **fete** — 11,5 sec — nota 5—6, 11,0 sec — nota 7—8, 10,5 sec — nota 9—10 ;

— **băieți** — 11,0 sec — nota 5—6, 10,5 sec — nota 7—8, 10,0 sec — nota 9—10.

TRIMESTRUL II

1. **Efectuarea exercițiului la sol din capitolul „Gimnastica sportivă" :**

— **fete** — pas săltat, cumpănă, rostogolire înainte, sfoara ;

— **băieți** — rostogolire înainte, rostogolire înapoi, podul de jos cu întoarcere (180°) pe genunchi.

2. **Mers în echilibru pe banca de gimnastică, cu efectuarea a două întoarceri de 180°.**

3. **Sărituri în sprijin depărtat pe lada de gimnastică așezată în lățime (patru cutii), săritură în extensie** — exercițiu executat de fete.

Sărituri în ghemuit pe lada de gimnastică așezată în lățime — exercițiu pentru băieți.

TRIMESTRUL III

1. **Handbal** — pase din alergare între trei jucători (priza la minge, mișcarea rapidă în teren, pasarea cu ambele brațe).

2. **Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit :**

TABELUL 1

	FETE			BĂIEȚI		
	I	N	B	I	N	B
Nota 5 :	2,50 m	2,60 m	2,70 m	3,00 m	3,10 m	3,20 m
Nota 6 :	2,70 m	2,80 m	2,90 m	3,20 m	3,30 m	3,40 m
Nota 7 :	2,90 m	3,00 m	3,10 m	3,40 m	3,50 m	3,60 m
Nota 8 :	3,10 m	3,20 m	3,30 m	3,60 m	3,70 m	3,80 m
Nota 9 :	3,20 m	3,30 m	3,40 m	3,80 m	3,90 m	4,00 m
Nota 10 :	3,30 m	3,40 m	3,50 m	3,90 m	4,00 m	peste 4 m

3. **Săritura în înălțime prin pășire** — fete.

Aruncarea greutății (4 kg), procedeul clasic — băieți.

TABELUL 2

	FETE			BĂIEȚI		
	I	N	B	I	N	B
Nota 5 :	0,75 m	0,80 m	0,85 m	4,00 m	4,20 m	4,50 m
Nota 6 :	0,80 m	0,85 m	0,90 m	4,50 m	4,70 m	5,00 m
Nota 7 :	0,85 m	0,90 m	0,95 m	5,00 m	5,20 m	5,50 m
Nota 8 :	0,90 m	0,95 m	1,00 m	5,50 m	5,70 m	6,00 m
Nota 9 :	0,95 m	1,00 m	1,05 m	6,00 m	6,20 m	6,50 m
Nota 10 :	1,00 m	1,05 m	1,10 m	6,50 m	6,70 m	7,00 m

TABELUL 2

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Absenţe şi scutiri		Rezultatele obţinute	Activitatea sportivă	Observaţii
1.	Dumitru Ana	138 cm - 31 kg	I.	x S = 1,70 - 2,70 m A = 12 - 32 m		
		I		H = 7 60 m - 11" G = 6		
		II		G = 7 E = 7 S = 5		
		III		H = 8 L = 2,90 - 3,20 A = 4,25 - 5 m		
2.	Barbu Valeria	147 cm - 37 kg	N.	x S = 1,60 - 3 m A = 16 - 29 m		
		I		H = 9 60 m - 10"3 G = 10	gimnastică	
		II		G = 10 E = 10 S = 10		
		III		H = 9 L = 3,35 - 3,50 I = 1,00 - 1,10 m	atletism	
3.	Calotă Andrei	144 cm - 36 kg	I.	x S = 1,90 - 2,90 m A = 10 - 33 m		
		I		H = 10 60 m - 10"5 G = 8	handbal	
		II		G = 6 E = 8 S = 7		
		III		H = 9 L = 3,80 - 3,60 m A = 5 - 6,20 m		
4.	Chiriţă Elena	142 cm - 33 kg	I.	x S = 1,55 - 2,20 m A = 20 (s) - 15 (d)		
		I		H = 8 60 m - 11" G = 7		scolioză -
		II		G = 8 E = 9 S = 6		exerciţii
		III		H = 9 L = 3,20 - 3,30 m I = 0,85 - 0,90 m		speciale
5.	Dincă Cătălin	147 cm - 45 kg	N.	x S = 2,00 - 3,50 m A = 17 - 39 m		
		I		H = 10 60 - 9"5 G = 9	atletism	
		II		G = 9 E = 9 S = 10		
		III		H = 10 L = 3,90 - 4,05 m A = 6,20 - 7 m	handbal	
6.	Eparu Ion	148 cm - 37 kg	N.	x S = 1,70 - 3,40 m A = 11 - 33 m		
		I		H = 10 60 - 9"5 G = 8	atletism	
		II		G = 8 E = 9 S = 10		
		III		H = 10 L = 3,60 - 3,90 m A = 5,50 - 6,80 m	handbal	
7.	Gheorghe Marin	153 cm - 41 kg	B.	x S = 2,00 - 3,40 m A = 16 - 40 m		
		I		H = 10 60 - 9"7 G = 9	atletism	
		II		G = 8 E = 8 S = 9		
		III		H = 10 L = 3,80 - 4,00 m A = 6,50 - 7,20 m	handbal	

x *Rezultatele la începutul anului şcolar : săritură în lungime de pe loc şi cu elan şi aruncare la distanţă cu stînga şi dreapta.*

Pentru o notare cît mai justă la educaţie fizică este neapărat nevoie să ţinem seama şi de alte criterii, cum ar fi : disciplina, frecvenţa la lecţii şi, în special, interesul pe care-l manifestă elevul pentru obţinerea unor performanţe cît mai bune. Într-un fel va fi notat un elev care este mereu solicitat să încerce, să persevereze pentru îmbunătăţirea propriei performanţe şi altfel va fi apreciat un elev ce manifestă bunăvoinţă, se străduieşte, încearcă mereu, luptă pentru fiecare centimetru, exersează şi în afara orelor.

Este necesar ca elevii să cunoască încă de la începutul anului şcolar, iar apoi să li se reamintească la fiecare început de trimestru ce vor lucra în perioada respectivă, ce probe vor avea de dat şi ce norme vor trebui să îndeplinească pentru fiecare notă. De aseme-

nea, proba și norma de control vor fi reamintite la începutul fiecărei lecții de control.

Scopul educației fizice este mai greu de înțeles de către elevii claselor mai mici, deoarece este destul de îndepărtat. Ei au nevoie de stimulente mai vii, de o finalizare mai apropiată a muncii. De aceea, comunicarea normei ce trebuie realizată pentru fiecare notă îi mobilizează mai rapid, fiecare dorind să realizeze o normă cît mai bună și, firesc, o notă cît mai mare. În acest fel, interesul elevilor pentru educație fizică crește, se exersează mereu, se străduiesc să-și îmbunătățească performanțele proprii, toate acestea ducînd la îmbunătățirea calităților fizice, la perfecționarea unor deprinderi motrice. Astfel, treptat, se realizează de fapt sarcinile educației fizice. Dacă la toate acestea se adaugă și o evaluare justă a rezultatelor elevilor și o notare corespunzătoare, elevii vor exersa cu plăcere, iar scopul educației fizice va fi cu siguranță îndeplinit.

DINCĂ RODICA : Examination et notation des élèves en éducation physique

L'appréciation par notation en éducation physique pose des problèmes différents par rapport aux autres objets d'enseignement, étant nécéssaire une évaluation selon plusieurs critères : techniques, éducatifs, concernant l'intérêt, le comportement etc.

En même temps d'une grande importance dans la notation des élèves est le critère biologique, qui met en evidence les différences, en premier lieu celles somatiques, à cause desquelles les élèves ne réalisent pas les mêmes résultats valoriques après avoir parcouru le même contenu des leçons.

En ce sens, cet article représente un modèle de la manière dont Rodica Dincă a tenu compte de tous les critères mentionnés dans la notation des élèves en éducation physique.

DINCĂ RODICA : Examination and Marks for Physical Education Pupils

The appreciation by marks in physical education raises particular problems as compared to other subjects, as it rests on several criteria, some thechnical others educational, or criteria regarding interest, conduct, etc.

Not less important when giving marks is the biological criterion which evidences discrepances, mainly somatic, which make the pupils not reach the same results in the same lessons.

The article gives a model of giving marks. The author has taken into consideration all the above-mentioned criteria.

Prof. ALEXANDRU MOGOŞ
Şef de secţie-C.N.E.F.S.

ÎMBUNĂTĂŢIREA SISTEMULUI DE NOTARE LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Aprecierea nivelului de pregătire a elevilor la educaţie fizică a cunoscut, de-a lungul anilor, mai multe rezolvări, existînd, în general, o corelaţie între criteriile de notare valabile pentru o anumită perioadă de orientare şi conţinutul acestui obiect de învăţămînt.

Pînă în prezent, în ţara noastră s-au folosit trei modalităţi de notare a activităţii elevilor şi anume :

a) notarea, mai corect spus *aprecierea* făcută la sfîrşitul trimestrului de către profesor, pe baza observării activităţii elevilor în fiecare lecţie, avînd drept criterii comportarea, execuţia tehnică şi, bineînţeles, frecvenţa ;

b) notarea pe baza rezultatelor obţinute de elevi la trecerea unor probe de control şi a calităţii execuţiei tehnice. Acest fel de notare s-a conturat o dată cu apariţia în programele şcolare a probelor de control şi chiar a normelor obligatorii, modalitate care durează — parţial — şi în prezent ;

c) notarea pe baza rezultatelor obţinute de elevi la trecerea probelor de control, notare la care se ţine seama şi de *„disciplina, preocuparea şi interesul manifestat de elevi în timpul lecţiilor"* *). Acest mod de notare este în vigoare în prezent şi înseamnă, fără discuţie, un pas înainte faţă de celelalte sisteme, conjugîndu-se mai bine cu obiectivele generale ale educaţiei fizice.

Sistemul general de notare folosit în majoritatea formelor de învăţămînt din ţara noastră are la bază o experienţă îndelungată şi este apreciat de specialiştii domeniului ca fiind corespunzător. La fundamentarea ştiinţifică a acestui sistem de notare s-a urmărit stabilirea unor criterii care să corespundă în primul rînd aprecierii nivelului de cunoştinţe, puterii de înţelegere, de analiză, de orientare, de generalizare a elevului, deci a nivelului de dezvoltare intelectuală a acestuia şi mai puţin a unor criterii pe baza cărora să se aprecieze şi dezvoltarea fizică, deşi aceasta constituie, fără îndoială, o componentă importantă a individului bine pregătit pentru viaţă. Sistemul de notare răspunde unor cerinţe majore ale învăţămîntului din ţara noastră şi urmăreşte să stabilească o ierarhizare şi o promovare a valorilor în cadrul diferitelor trepte de şcolarizare, folosind criterii cît mai obiective, prin care să se stimuleze interesul elevilor pentru însuşirea conştientă şi temeinică a cunoştinţelor şi deprinderilor prevăzute de programele şi manualele şcolare.

*) Extras din precizările Ministerului Învăţămîntului pentru anul şcolar 1970/1971.

Pentru majoritatea obiectelor de învățământ, ierarhizarea valorilor, promovarea lor, stimularea interesului, obiectivitatea, influența educativă a notei reprezintă caracteristici importante ale sistemului general de notare și determină fundamentarea științifică a acestuia.

Pentru educația fizică, obiect de învățământ prin excelență practic, cu puternice influențe formative, care urmărește pregătirea fizică generală a elevilor, pregătire ce trebuie să aibă un puternic ecou și în perioada de după terminarea școlii, indiferent de profesia aleasă de elev, ordinea și importanța caracteristicilor sistemului de notare se modifică comparativ cu alte obiecte de învățământ. Ierarhizarea valorilor nu mai poate fi considerată ca un element important, deoarece nu permite convingerea și atragerea corespunzătoare a elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice, am putea spune că este chiar în contradicție cu însăși funcțiile acestui obiect de învățământ. Ierarhizarea, realizată mai ales pe baza unor cerințe unice, proprie sistemului potrivit căruia notarea se făcea aproape exclusiv prin prisma rezultatelor obținute la trecerea unor probe și norme de control, a creat binecunoscutele „conflicte" între profesorul de educație fizică și alți profesori, între educație fizică și părinți sau elevi. Pentru evitarea acestor conflicte, unii profesori recurg la modificarea notei sau la acordarea ei cu indulgență, soluții care au influențe negative asupra unei părți din colectivul de elevi și chiar asupra autorității profesorului.

În prezent, datorită „drepturilor" pe care și le arogă unii profesori de a „adapta" cerințele la așa-zisele condiții în care se desfășoară activitatea (situație ivită, după părerea noastră, și datorită lipsei unei concepții unitare în pregătirea și în activitatea profesorilor de educație fizică, în aplicarea sistemului de notare), au apărut numeroase variante „originale", multe dintre acestea fiind lipsite de criterii obiective și făcînd excepție de la principiile generale.

Considerînd notarea ca o problemă foarte importantă a muncii noastre, problemă care necesită o rînduială grabnică din partea forurilor competente, ne permitem unele considerații și propuneri.

Criteriile în vigoare pentru aprecierea activității elevilor la educație fizică, deși oferă posibilitatea unei notări destul de echitabile, mai pot fi perfecționate.

În momentul în care specialiștii domeniului s-au pronunțat pentru obiectivizarea procesului de instruire, deci și a sistemului de notare, incluzîndu-se în programele școlare cerințe unice (probe, norme de control), s-a avut în vedere dorința de a mări prestigiul acestui obiect de învățământ, de a pune la îndemîna profesorului elemente precise cu care să aprecieze activitatea elevilor. Nu s-au prevăzut însă și dificultățile ce pot decurge din aplicarea unui asemenea sistem de notare. Corectările aduse în prezent, prin care *„la notarea și verificarea elevilor se va ține seama de disciplina, preocuparea și interesul manifestat de aceștia în timpul lecțiilor"*, deși foarte necesare, îl pun pe profesor în situația de a

nu avea suficiente argumente pedagogice pentru a motiva eventuala majorare a notei acordată unor elevi care au realizat performanțe mai slabe la trecerea probei de control, dar au avut o comportare bună și au manifestat mult interes pentru activitate.

Considerăm că astfel de situații pot fi evitate dacă aprecierea elevilor la trecerea probelor de control nu se va referi numai la performanța obținută, ci se va face și pe baza PROGRESULUI realizat de aceștia ca urmare a muncii depuse într-o anumită perioadă de timp, de regulă un trimestru, față de valoarea inițială a pregătirii lor, progres ce depinde, în mare măsură, de comportarea și interesul manifestat de elevi în cadrul lecțiilor și chiar în afara lor.

Sistemul de apreciere folosit în prezent, care se bizuie mai mult pe rezultatele obținute de elevi în raport cu norma minimă stabilită de profesor, pare, la prima vedere, destul de echitabil, deoarece fiecare elev este notat exact (la probele de control din atletism și la cele ce se referă la dezvoltarea calităților motrice) în funcție de rezultatul obținut, realizîndu-se și o scară a valorilor aproape de realitate. Se omite însă un element foarte important și anume : *nu toți elevii vin în clasa respectivă cu aceeași dezvoltare și pregătire fizică*, precum și faptul că între ei, datorită unor împrejurări independente de voința lor, există diferențieri mari din acest punct de vedere. După părerea noastră, acest element condiționează, în mare măsură, stabilirea și importanța criteriilor ce stau la baza sistemului de notare propriu educației fizice, diminuează rolul ierarhizării valorilor și situează pe prim plan PROGRESUL realizat de elev, consemnîndu-l drept criteriu fundamental, deoarece înglobează *rezultatul* (performanța), *execuția tehnică*, *comportarea* și *interesul manifestat*, toate în raport de posibilitățile fiecărui elev.

În susținerea acestei idei vine și teza potrivit căreia oricărui individ normal îi este propriu elementul de progres în direcția în care muncește. Progresul fizic este mult mai vizibil decît cel intelectual și, din acest punct de vedere, interesul elevilor poate fi foarte ușor canalizat spre o activitate susținută.

Pentru a concretiza cele afirmate, vom folosi un exemplu extras din caietul de evidență al unui coleg. În anul I de liceu, format din 15 băieți și 21 de fete, an nedemixtat, s-a reținut ca probă de control pentru trimestrul al III-lea al anului școlar trecut săritura în lungime, stabilindu-se pentru băieți, norma minimă de 3,50 m, echivalînd cu nota 5. În tabelul de la pag. 32 sînt prezentate rezultatele exacte și notarea elevilor.

Pentru aprecierea activității elevilor, criteriul folosit a fost, după cum reiese din tabel, notarea valorii performanței realizate de către elevi la trecerea probei de control, raportată la norma minimă, deși s-au înregistrat și valori inițiale ale pregătirii aces-

tora, care au constituit baza pentru stabilirea normei minime. Notele au fost acordate astfel :

— performanțe pînă la 3,80 m — 1 punct pentru fiecare 10 cm peste norma minimă de 3,50 m ;

— performanțe peste 3,81 m — 1 punct pentru fiecare 5 cm (avînd în vedere dificultatea progresului la acest nivel) ;

— performanțe sub 3,50 m — 1 punct în minus pentru fiecare 10 cm.

Notele din coloana a V-a reflectă situația după trei încercări, luîndu-se în considerare cea mai bună performanță obținută de elevi în cele trei sărituri efectuate.

Elevul I	Rezultatul la începutul trimestrului II	Rezultatul la sfîrșitul trimestrului III	Diferența IV	Nota obținută după valoarea rezultatului V	Nota obținută și după progresul realizat VI
A.I.	3,70	3,90	0,20	10	9
A.C.	3,80	3,90	0,10	10	7
B.D.	3,20	3,60	0,40	6	9
B.E.	3,40	3,60	0,20	6	7
C.V.	3,76	3,95	0,19	10	9
D.C.	3,75	4,00	0,25	10	10
D.Gh.	3,30	3,60	0,30	6	8
E.E.	3,25	3,58	0,33	6	8
H.I.	3,21	3,50	0,29	5	8
I.V.	3,62	3,70	0,08	7	6
M.A.	4,00	4,13	0,13	10	10
M.C.	3,62	3,77	0,15	8	7
O.Tr.	4,03	4,20	0,17	10	10
P.V.	3,10	3,40	0,30	4	8
R.I.	3,40	3,68	0,28	7	8

Aplicînd, la rezultatele obținute de aceiași elevi, notarea în funcție de nivelul performanței și de progresul realizat la sfîrșitul trimestrului și apreciind astfel : performanțe pînă la 3,70 m — 1 punct pentru fiecare 10 cm realizați față de valoarea înregistrată la începutul trimestrului, performanțe peste 3,71 m — 1 punct pentru fiecare 10 cm realizați pînă la 3,70 m și 1 punct pentru fiecare 5 cm realizați peste 3,71 m, performanțe peste 4,01 m —1 punct pentru fiecare 2,5 cm, rămînînd valabil 10 cm pînă la 3,70 m și 5 cm peste 3,71 m, se obțin notele din coloana a VI-a a tabelului, care ne conduc spre unele concluzii asupra sistemului de notare propus. În cele ce urmează prezentăm aceste concluzii.

a) se asigură posibilitatea reală tuturor elevilor normali, indiferent de gradul lor de dezvoltare fizică, ca, pe baza unei activități susținute în fiecare lecție, să obțină rezultate (note) bune la edu-

cație fizică, să se poată autoaprecia, fapt ce constituie un element important al adeziunii lor pentru această activitate. Pe baza progresului realizat, elevii B. D., B. E., D. Gh., E. E., H. I. și R. I. au obținut note mult mai mari față de notarea din coloana a V-a a tabelului, iar elevul P. V., din situația de corigent la trecerea probei de control, datorită progresului realizat poate obține chiar nota 8 ;

b) sistemul de notare propus îndeamnă la continuarea activității și în timpul liber, fapt prea puțin realizat astăzi, dar de foarte mare importanță. Desigur, îndemnul nu depinde numai de nota obținută, dar constituie și aceasta un stimulent. Mulți elevi cu care am stat de vorbă motivau slaba lor participare la lecțiile de educație fizică și prin decalajul ce îi desparte de norma de control minimă, decalaj care greu putea fi redus. Să ni-l închipuim pe elevul P. V. — despărțit prin 40 cm de norma minimă, deci de nota 5 ; promovarea lui depindea, în mare măsură, de bunăvoința profesorului, ceea ce, de regulă, creează complexe de inferioritate elevului respectiv și îl determină de multe ori să recurgă la scutirea medicală, aspecte care dispar prin aprecierea progresului realizat ;

c) notarea preconizată mobilizează și pe cei mai buni elevi să muncească pentru a se depăși, deoarece obținerea unei note mari nu mai depinde numai de performanța realizată pe baza unor calități motrice bine dezvoltate, ci, în primul rînd, de progresul obținut, care la valoarea performanțelor acestei categorii de elevi este mai dificil. Așa cum reiese și din tabel, prin aplicarea acestui sistem de notare dispar „senatorii de drept", care chiar fără a munci serios obțineau ușor nota 10, notă ce va reprezenta, în primul rînd, progresul realizat și numai valoarea de moment a dezvoltării lor fizice ;

d) în general, media aritmetică a notelor, care trebuie să exprime valoarea medie a pregătirii colectivului de elevi, crește. Din tabel rezultă că valoarea mediei aritmetice a notelor acordate după criteriul performanței este de 7,66, față de 8,30 media notelor acordate și pe baza progresului realizat ;

e) tratarea individuală a elevilor nu mai rămîne doar un deziderat, ci, prin aplicarea acestui sistem de notare, poate deveni o realitate și pentru activitatea din lecția de educație fizică ;

f) cu un oarecare grad de relativitate, sistemul de notare propus se poate aplica și la probele de control din jocurile sportive, apreciind în afara exercițiilor tehnice și timpul în care se efectuează acestea, timp ce poate constitui un criteriu foarte obiectiv al gradului de însușire și al posibilităților de aplicare a cerințelor programei școlare.

Acceptarea PROGRESULUI realizat de elevi drept criteriu de bază al sistemului de notare și aplicarea lui în practică necesită din partea profesorilor o mai bună organizare a activității și chiar unele cunoștințe noi. Se impune, în primul rînd, cunoașterea unor elemente de statistică matematică cu care să se opereze la stabilirea punctajelor, procentajelor, mediilor, indicilor, coeficienților, cu ajutorul cărora se poate stabili mai exact gradul de pregătire a

colectivului de elevi. De asemenea, este necesar să se țină o evidență foarte precisă, etapizată (inițial, intermediar, final), a activității și a rezultatelor obținute de elevi, aceasta constituind un document de mare însemnătate în prezent, dar mai ales pentru activitatea viitoare (orientarea activității, alegerea mijloacelor, perfecționarea bazei materiale etc.).

Sistemul de notare propus prezintă și un punct „nevralgic", în sensul că unii elevi, cunoscînd criteriile notării, la probele de verificare a valorii lor inițiale ar putea să se rețină pentru a demonstra, la sfîrșitul etapei, un progres mai mare. Profesorul însă își poate da seama de manifestarea acestor tendințe și are la îndemînă o gamă largă de măsuri prin care să intervină. Măsura cea mai eficientă, deși la prima vedere pare inoperantă, este totuși cunoașterea de către elevi a condițiilor, a criteriilor cu ajutorul cărora li se apreciază activitatea.

MOGOȘ AL. : L'amélioration du système de notation en éducation physique

L'appréciation du niveau de préparation des élèves en éducation physique, connaît de nombreuses solutions.

Les critères en vigueur pour l'appréciation de l'activité des élèves en éducation physique peuvent être encore perfectionés.

A la notation et à la vérification des élèves on tiendra compte de la discipline, de la preoccupation et de l'intérêt manifesté par ceux-ci pendant les leçons.

Un élément important dont il faudra tenir compte dans la notation des élèves est le progrès réalisé par ceux-ci. On présente un exemple de la modalité dont on a appliqué le système de notation sur la base du progrès enregistré par chaque élève.

MOGOȘ AL. : Improvement of Marking System in Physical Education

The appreciation of the level of physical education training of pupils have been given numerous solutions.

Yet the respective criteria could be still more improved.

When giving marks the instructor should also take into account the pupils' discipline, interest and concern during the classes.

Another outstanding element is the programme achieved by each pupil. The author gives an example of the way marks were given according to the progress made by pupils.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

PROGRAM DE GIMNASTICĂ DE DIMINEAȚĂ PENTRU COPII DE 7—11 ANI (VI)

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I. E. F. S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2-București

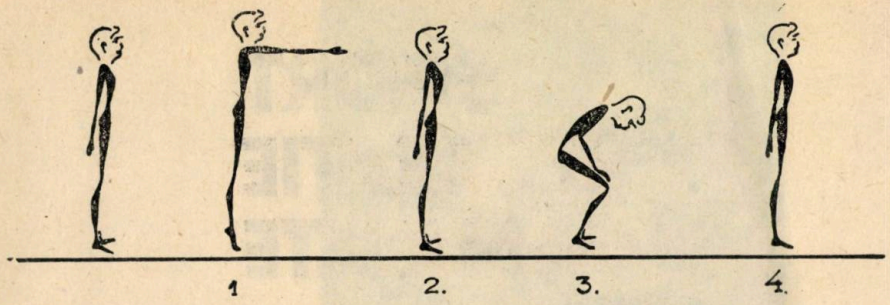
COMPLEXUL I

I. Mers și alergare; patru pași mers pe vîrfurile picioarelor, cu ridicarea brațelor lateral — inspirație (1—4), patru pași mers normal, cu coborîrea brațelor — expirație (5—8). Se repetă de 4 ori, apoi se trece la alergare ușoară, cu aceeași mișcare de brațe, executîndu-se tot de 4 ori.

1-4. 5-8.

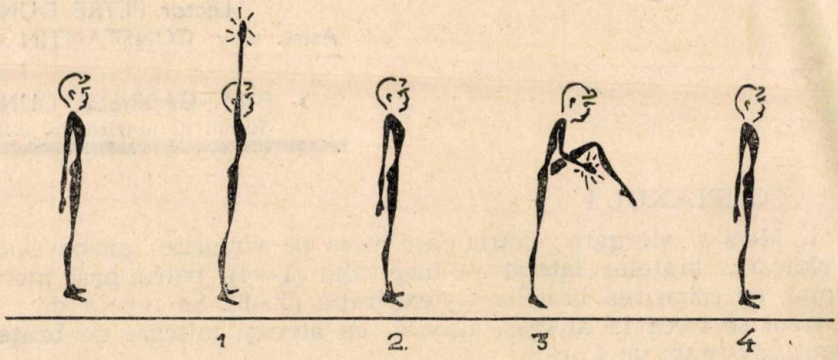
II. Stînd; ducerea brațelor (întinse) înainte, la orizontală, cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor (1), revenire (2), semigenuflexie, cu așezarea mîinilor pe genunchi și aplecarea capului în jos (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.



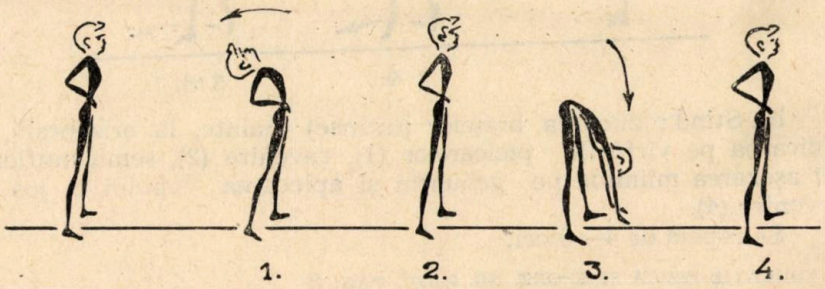
III. Stînd ; ridicarea brațelor (întinse) lateral sus, cu bătaia palmelor deasupra capului (1), revenire (2), ridicarea piciorului stîng (îndoit) înainte, cu bătaia palmelor sub coapsă (3), revenire (4) ; aceeași, cu bătaia palmelor sub coapsa cealaltă (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



IV. Stînd cu picioarele depărtate ; arcuirea trunchiului înapoi, cu extensia capului și încleștarea degetelor la spate (1), revenire (2), îndoirea trunchiului înainte și atingerea solului cu vîrfurile degetelor (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.



V. Șezînd cu picioarele îndoite și încrucișate, mîinile pe genunchi ; răsucirea trunchiului și capului spre stînga, cu arcuirea brațului stîng (întins) diagonal sus (privirea la mînă) (1), revenire (2) ; aceeași, spre partea opusă (3) ; revenire (4).

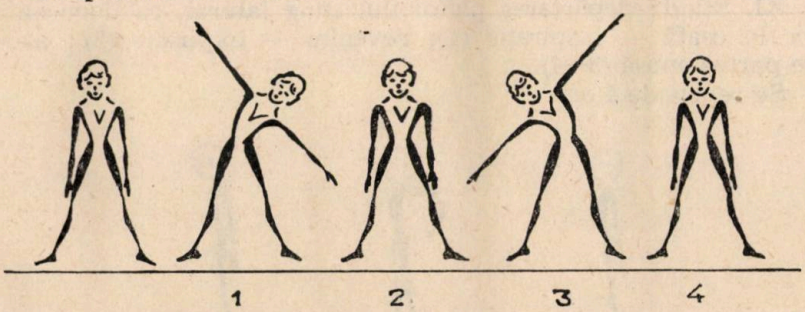
Se repetă de 4—6 ori.

VI. Culcat înainte, cu mîinile sub bărbie ; ridicarea capului și încleștarea degetelor la spate (1), revenire (2).

Se repetă de 4—6 ori.

VII. Stînd cu picioarele depărtate ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațelor lateral (1), revenire (2) ; aceeași, spre partea opusă (3), revenire (4).

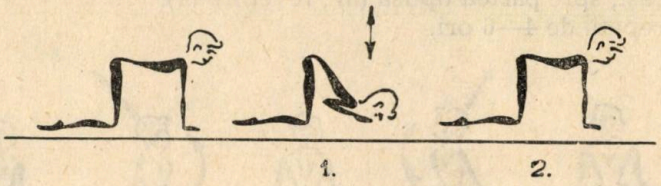
Se repetă de 4—6 ori.



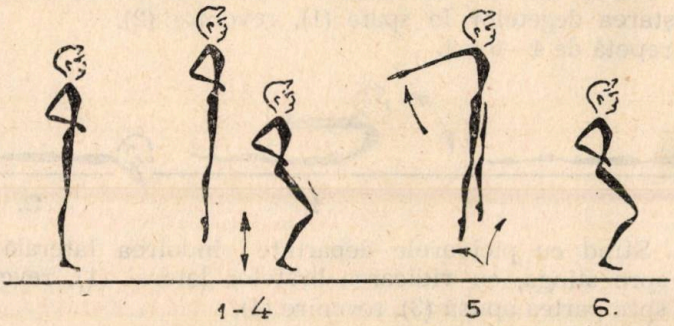
VIII. („Leagănul mic"). Șezînd cu genunchii ușor îndoiți, mîinile pe genunchi ; legănarea (rularea) corpului spre spate, cu strîngerea genunchilor la piept (1), revenire (2).

Se repetă de 4—6 ori.

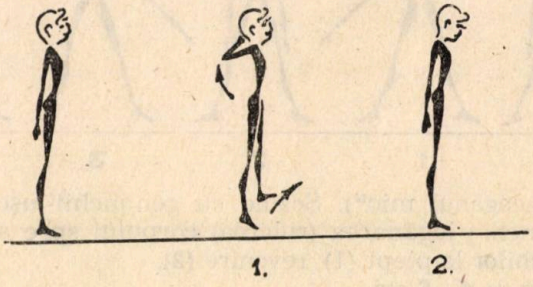
IX. Pe genunchi stînd, mîinile sprijinite pe sol ; îndoirea brațelor pînă la atingerea solului cu pieptul (1), revenire (2).
Se repetă de 4—6 ori.



X. Stînd cu mîinile pe șold ; patru sărituri pe vîrfurile picioarelor (1—4), săritură cu depărtarea picioarelor și întinderea brațelor lateral (5), revenire (6) ; aceeași, ca la timpii 5—6, (7—8).
Se repetă de 4 ori.

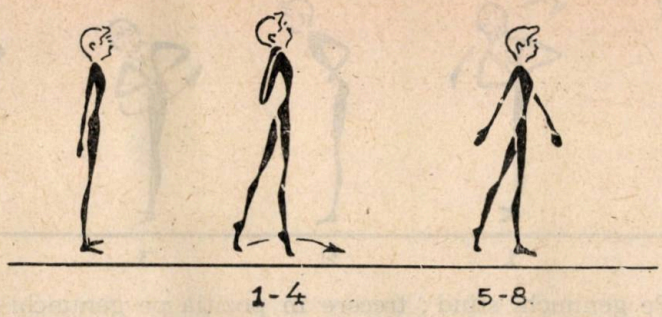


XI. Stînd ; depărtarea piciorului stîng lateral, cu ducerea mîinilor la ceafă — inspirație (1), revenire — expirație (2) ; aceeași, spre partea opusă (3—4).
Se repetă de 4 ori.



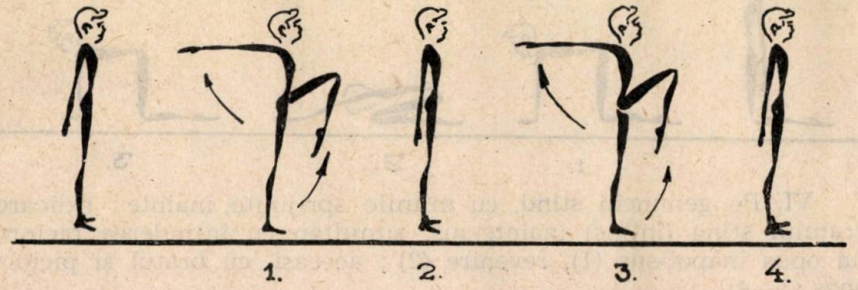
COMPLEXUL II

I. Mers și alergare ; patru pași mers pe vîrfurile picioarelor, cu mîinile la umeri și extensia ușoară a capului — inspirație (1—4), patru pași mers obișnuit — expirație. Se repetă de patru ori, apoi se trece la alergare, cu aceeași mișcare de brațe.
Se repetă de 4—6 ori.



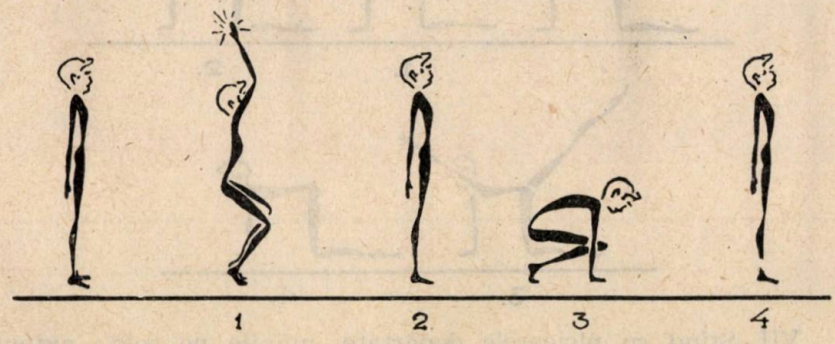
II. Stînd ; ridicarea brațelor întinse lateral, cu îndoirea piciorului stîng la piept (1), revenire (2) ; aceeași, cu piciorul opus (3—4).

Se repetă de 6—8 ori.



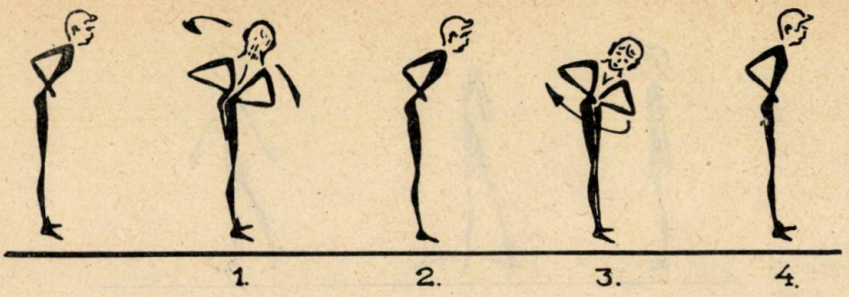
III. Stînd ; semigenuflexie, cu depărtarea laterală a genunchilor, ridicare pe vîrfuri și o bătaie a palmelor deasupra capului (1), revenire (2), ghemuirea corpului, cu sprijinirea mîinilor pe sol (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.



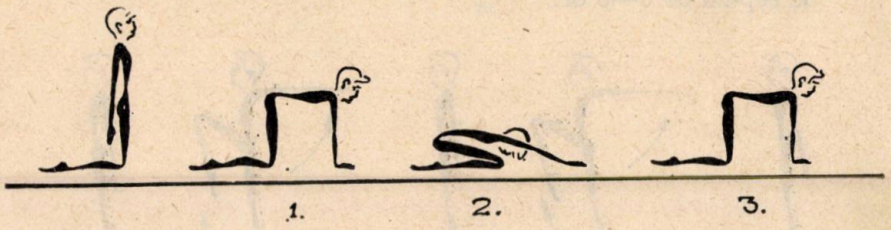
IV. Stînd cu mîinile pe șold, trunchiul înclinat înainte ; răsucirea trunchiului spre stînga (1), revenire (2), aceeași, spre partea opusă (3), revenire (4).

Se repetă de 4—6 ori.



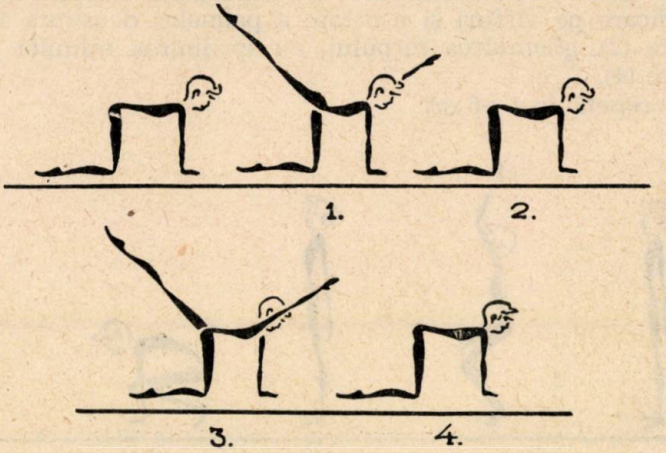
V. Pe genunchi stînd ; trecere în poziția pe genunchi stînd, cu mîinile sprijinite înainte (1), așezarea șezutei pe călcîie, cu aplecarea trunchiului înainte (palmele pe sol, capul între brațe) (2), revenire în poziția de la timpul 1 (3), revenire în poziția inițială (4).

Se repetă de 4—6 ori.



VI. Pe genunchi stînd, cu mîinile sprijinite înainte ; ridicarea brațului stîng (întins) înainte-sus, simultan cu întinderea piciorului opus înapoi-sus (1), revenire (2) ; aceeași, cu brațul și piciorul opus (3—4).

Se repetă de 4—6 ori.

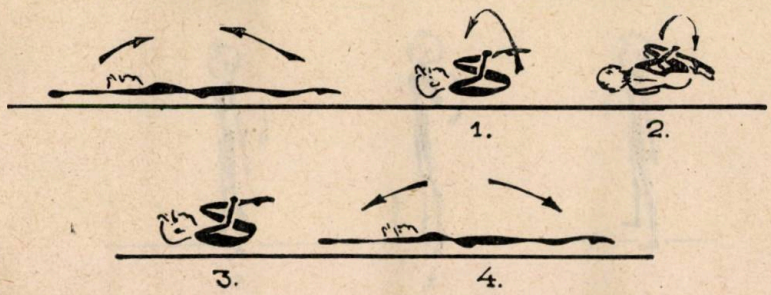


VII. Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe șold ; extensia trunchiului și a capului (1), revenire (2), îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul stîng și atingerea solului cu mîinile (3), revenire (4) ; aceeași, pe piciorul drept (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.

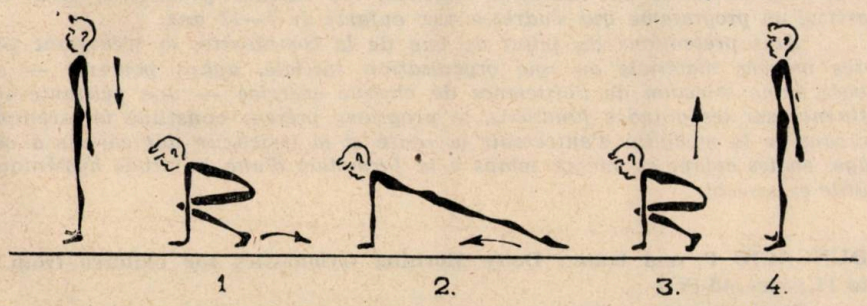
VIII. Culcat pe spate, cu mîinile întinse sus ; aducerea genunchilor la piept, cu apucarea gambelor (1), întoarcerea corpului spre stînga, în culcat pe o parte cu corpul ghemuit (2), revenire în poziția de la timpul 1 (3), revenire în poziția inițială (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).

Se repetă de 4—6 ori.



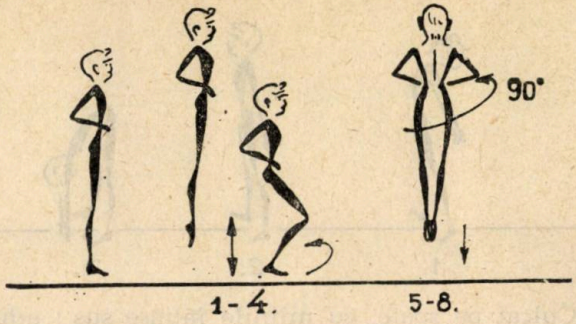
IX. Stînd ; ghemuirea corpului, cu sprijinirea mîinilor pe sol (1), aruncarea picioarelor înapoi, în poziția sprijin înainte culcat (2), revenire în poziția sprijin ghemuit (3), revenire în poziția inițială (4).

Se repetă de 4—6 ori.



X. Stînd cu mîinile pe șold ; patru sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—4) ; patru sărituri cu întoarcere împrejur (la fiecare săritură cîte 90 de grade) (5—8). Întoarcerile se execută la stînga și la dreapta, alternativ.

Se repetă de 4 ori.



XI. Stînd cu picioarele ușor depărtate ; ridicare pe vîrfuri, cu ducerea mîinilor la umeri și extensia ușoară a capului — inspirație (1), revenire — expirație (2).

DUNGACIU P. et collab. : Programme de gymnastique quotidienne du matin pour les enfants de 7—11 ans (VI)

Continuant la série des exercices de gymnastique quotidienne, réunis des programme de 22 exercices chacune, les auteurs présentent dans cet article un programme qui s'adresse aux enfants de 7—11 ans.

Sans prétentions du point de vue de la complexité, et n'exigeant pas des moyens matériels ou une organisation spéciale, ayant pourtant — en base d'une séléction de l'efficience de chaque exercice — une puissante influence sur les grandes fonctions, le programe présent constitue un exemple vivant de la modalité d'entretenir la santé et la fraîcheur des enfants à cet âge, en les aidant en même temps à la formation d'une habitude hygiènique utile et agréable.

DUNGACIU P. and team : Daily Morning Gymnastics for children from 7 to 11 years old (VI)

Continuing the series of morning gymnastics exercises to be performed daily, comprised in programmes of 22 exercises, in this article the author describe those exercises for children from 7 to 11 years old.

The programme is not complex, it does not require special material means and special organization but it comprises well selected exercises that influence the functions and help maintain the health and freshness of children, moreover contributing to their forming a practical and pleasant habit.

OPINII CONSULTAȚII

Asist. univ. drd. TAISA FLORESCU
I. E. F. S.

UNELE CARACTERISTICI ALE STRUCTURII TERMINOLOGIEI SPORTIVE

Dinamica contemporană a mișcării sportive, concomitent cu dezvoltarea disciplinei științifice care abordează problemele educației fizice și sportului, explică interesul crescînd pentru studierea și perfecționarea terminologiei sportive ; pentru că, după cum observă ilustrul profesor Lucien Dehoux, *„studiul... oricărei științe începe de la terminologie“* [1]).

Conținînd ansamblul termenilor și expresiilor folosite în practica și știința educației fizice și sportului, terminologia sportivă este, totodată, o categorie a lingvisticii. Studiul terminologiei sportive — privită din acest unghi de vedere — poate beneficia de o abordare în spiritul structuralismului ; nu numai locul și relațiile ei în cadrul limbii, dar și relațiile interne dintre termenii și noțiunile care compun terminologia sportivă apar — în cadrul unei cercetări structuraliste — într-o lumină nouă, mai clară. Totodată, abordarea structuralistă a terminologiei, a limbii în general, deschide perspective largi utilizării matematicii și calculatoarelor electronice în procesele de limbă, pregătește *„... primele elemente și tipare ale limbii în care omul se face înțeles de către mașină“* [2]).

[1]) Lucien Dehoux : „L'étude de toute science commence par la terminologie“, în „La Gymnastique Educative” nr. 3/1961, Liège-Belgique.

[2]) S. Marcus, Ed. Nicolau și S. Stati : „Introducere în lingvistica matematică”, Ed. științifică, 1966.

În concepția școlilor structuraliste [3]), limba nu este un conglomerat de elemente, ci o structură complexă, un ansamblu care se caracterizează prin interdependența părților lui componente, o rețea de interdependențe, de relații [4]). Limba comună reprezintă, deci, un sistem unitar de relații supraordonate ale termenilor, iar terminologiile de specialitate — inclusiv terminologia sportivă — sînt microsisteme ale acestuia.

Evoluția terminologiei sportive — marcînd o suită de modificări, explicabile prin jocul complicat al relațiilor existente între termenii acestui microsistem — se încadrează organic în evoluția limbii. Ea pune în evidență sistemul limbii și se explică, la rîndul ei, prin evoluția acestuia din urmă : raporturile complexe care corelează elementele în cadrul unei structuri lingvistice, susține acad. Al. Graur, explică evoluția limbii într-o anumită direcție, iar tranformările lor explică existența sistemului [5]).

Deplasînd centrul de greutate către relațiile dintre elementele limbii, structuralismul pune mai bine în evidență, în același timp, însăși elementele limbii, locul acestora în cadrul sistemului. Termenul, sau mai exact *semnul*, este elementul de bază al limbii, în general, al oricărei terminologii, iar în particular el este caracterizat drept „*... cea mai mică secvență de sunete dotată cu sens*“ [6]). Terminologia sportivă este, prin urmare, examinată mai riguros, „un microsistem de semne“ în cadrul limbii comune, care, la rîndul ei, este un „sistem de semne“. Din punct de vedere al organizării ei interioare, terminologia sportivă reprezintă un sistem unitar de semne lingvistice aparținînd diferitelor discipline, ramuri sau probe sportive, acestea din urmă constituind și ele microsisteme în cadrul terminologiei sportive.

În acest context, orice termen sportiv, ca semn lingvistic, are două laturi : „semnificantul“ (expresia, învelișul sonor) și „semnificatul“ (conținutul, ceea ce se comunică prin el) [7]). Aceste două elemente — „semnificantul“ și „semnificatul“ — imaginea acustică și conceptul sau ansamblul „expresie-conținut“ alcătuiesc semnul terminologic sportiv.

Această distincție fundamentală, care îmbracă forma unei dihotomii [8]) este completată de alte-

---

[3]) Școala din Praga, fundamentată în 1926 de V. Mathesins, N. S. Trubețkoi și R. Jakobson ; școala daneză, denumită și glosematică, întemeiată de L. Hjelmslev ; descriptivismul american, avînd ca fondatori pe L. Bloomfield, B. Bloch, Z. S. Harris și alții.

[4]) I. Coteanu : „Principalele aspecte ale structuralismului contemporan“, culegerea „Elemente de lingvistică structurală“, Ed. științifică, 1967.

[5]) Al. Graur : „Studii de lingvistică generală“, Ed. științifică, 1960.

[6]) Emanuel Vasiliu : „Elemente de teorie semantică a limbilor naturale“, Ed. Academiei R.S.R., 1970.

[7]) Ferdinand de Saussure : „Cours de lingvistique générale“, Paris 1922 ; Em. Vasiliu, op. cit. Termenii provin din limba franceză (semnificant — signifiant ; semnificat — signifié.

[8]) R. Jakobson, M. Halle : „Grundlagen der Sprache“, Berlin, 1960.

le : ambele laturi ale semnului terminologic sportiv se analizează în „forma conținutului" și „substanța conținutului". Forma conținutului este organizarea lingvistică a substanței conținutului, iar ceea ce se comunică constituie substanța conținutului [9]). Nu se poate discuta nemijlocit raportul dintre formă și substanță, întrucît aceste categorii nu sînt corelative, între ele interpunîndu-se conținutul. Chiar în filozofie se consideră că între formă și substanță se interpune conținutul, deoarece prin substanță se înțelege ceva foarte abstract. Substanța se prezintă în domenii diferite sub aspectul unor conținuturi diferite (exemplu în sport, în mecanică etc.). Bineînțeles, în fiecare din aceste domenii conținutul are o anumită formă, o organizare specifică [10]).

Terminologia sportivă este forma conținutului care îndeplinește funcția de exprimare a substanței conținutului (disciplinei, ramurii sau probei sportive). Fiecărui termen îi corespunde, deci o anumită noțiune, este delimitat prin intermediul acesteia [11]). Cînd analizăm, de exemplu, diferitele forme ale mișcării, privite ca act motric — mișcare analitică și sintetică, mișcare simplă și complexă etc. — termenii folosiți delimitează noțiuni diferite ale mișcării, examinate din punct de vedere biomecanic, în primul caz, din punct de vedere al coordonării neuromusculare, în al doilea caz etc. Relațiile dintre termenii și noțiunile cărora le corespund pot fi redate schematic [12]).

Din schema de mai jos, rezultă clar corelația din cadrul dihotomiei forma conținutului — substanța conținutului, precum și definițiile termenilor luați în considerare.

Relația dintre forma conținutului și substanța conținutului, în

Mișcare (act motric)	din punct de vedere:		
	biomecanic	al coordonării neuromusculare	morfologic
monovalentă	analitică	simplă	simplă
polivalentă (exercițiu)	sintetică	complexă	compusă

[9]) S. Marcus, Ed. Nicolau, S. Stati, op. cit.

[10]) P. Miclău : „Sistemul limbajului", în culegerea „Sistemele limbii", Ed. Academiei R.S.R., 1970.

[11]) A. A. Reformațki : „Cito takoe termin i terminologhia", Izd. AN. S.S.S.R., M., 1961.

[12]) Schema a fost discutată în cadrul C.R.T.

cazul fiecărui termen luat în parte, nu reprezintă decît o latură a sistemului de relații din cadrul terminologiei sportive. Legătura dintre diferite noțiuni care se cuprind în sfera unei ramuri, discipline sau probe sportive, se reflectă și pe planul legăturilor dintre termenii care corespund acestor noțiuni. Terminologia sportivă, examinată în ansamblu, reprezintă un sistem unitar de termeni, un sistem bine determinat, în care toate elementele aparținînd diferitelor discipline, ramuri și probe sportive, luate împreună sau separat, sînt legate între ele din punct de vedere structural.

Desigur, natura relațiilor dintre diferiți termeni depinde de conținutul pe care aceștia îl exprimă. Se poate vorbi de existența unor noțiuni „cheie" („termeni generici")[13]), în jurul cărora gravitează un număr important de termeni tangenți, legați structural de noțiunea de bază. În mod ideal, se presupune o piramidă de noțiuni, în vîrful căreia se află „termenul cheie", urmînd ceilalți termeni, aranjați pe trepte, clase etc. Un exemplu sugestiv în această privință îl constituie inventarul termenilor privind „mișcarea" [14]) (fig. 1).

Structura termenilor privind „mișcarea" este descrisă, în cazul de față, cu ajutorul inventarului de tip arborescent, care, la nivelul terminologiei sportive, are un caracter logico-informațional. Această arborescență poate fi găsită și la alți termeni generici ca : antrenament, exercițiu etc, oferind, bineînțeles, informații terminologice diferite.

Se înțelege însă că, atît structura termenilor, cît și relațiile dintre ei pot lua forme foarte diferite, pentru același termen generic, în funcție de unghiul din care sînt examinate, de gradul de precizare a terminologiei la care s-a ajuns. Diferențierile pot fi apreciabile la noțiunile examinate din punct de vedere teoretic, unde fiecare autor le poate privi dintr-un unghi propriu de vedere. În schimb, termenii analizați prin prisma practicii sportive alcătuiesc structuri mai stabile. O exemplificare a unei astfel de structuri o constituie termenul „sărituri artistice" din cadrul terminologiei gimnasticii moderne ; structura termenilor care alcătuiesc grupa „săriturilor artistice" se prezintă sub forma unui graf (fig. 2).

Graful care urmează are ca punct de plecare (vîrful pirami-

[13]) Sigrid Hirsch : „Möglichkeiten der Informationsspeicherung und Begründung einer Wahl für die Information Documentation Körperkultur und Sport — Thesaurus Körperkultur und sport. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHJK, Leipzig, 9/1967.

[14]) Schema termenilor aparține conf. dr. Nicu Alexe, Președintele Comisiei române de terminologie sportivă, de pe lîngă B.I.D.I

SCHEMA TERMENILOR PRIVIND MIȘCAREA

Propunerea Conf. Dr. Nicu Alexe

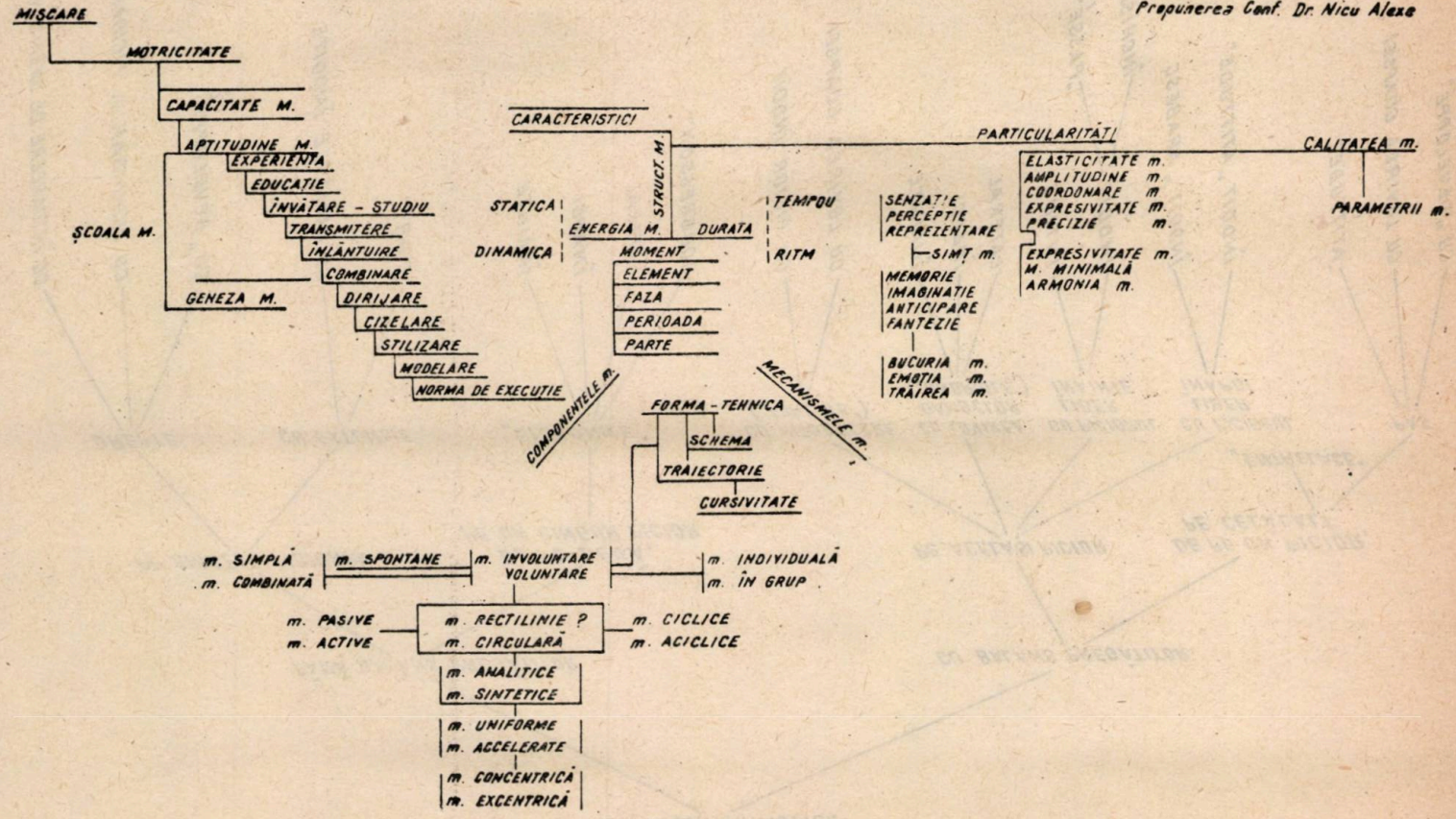


Fig. 1

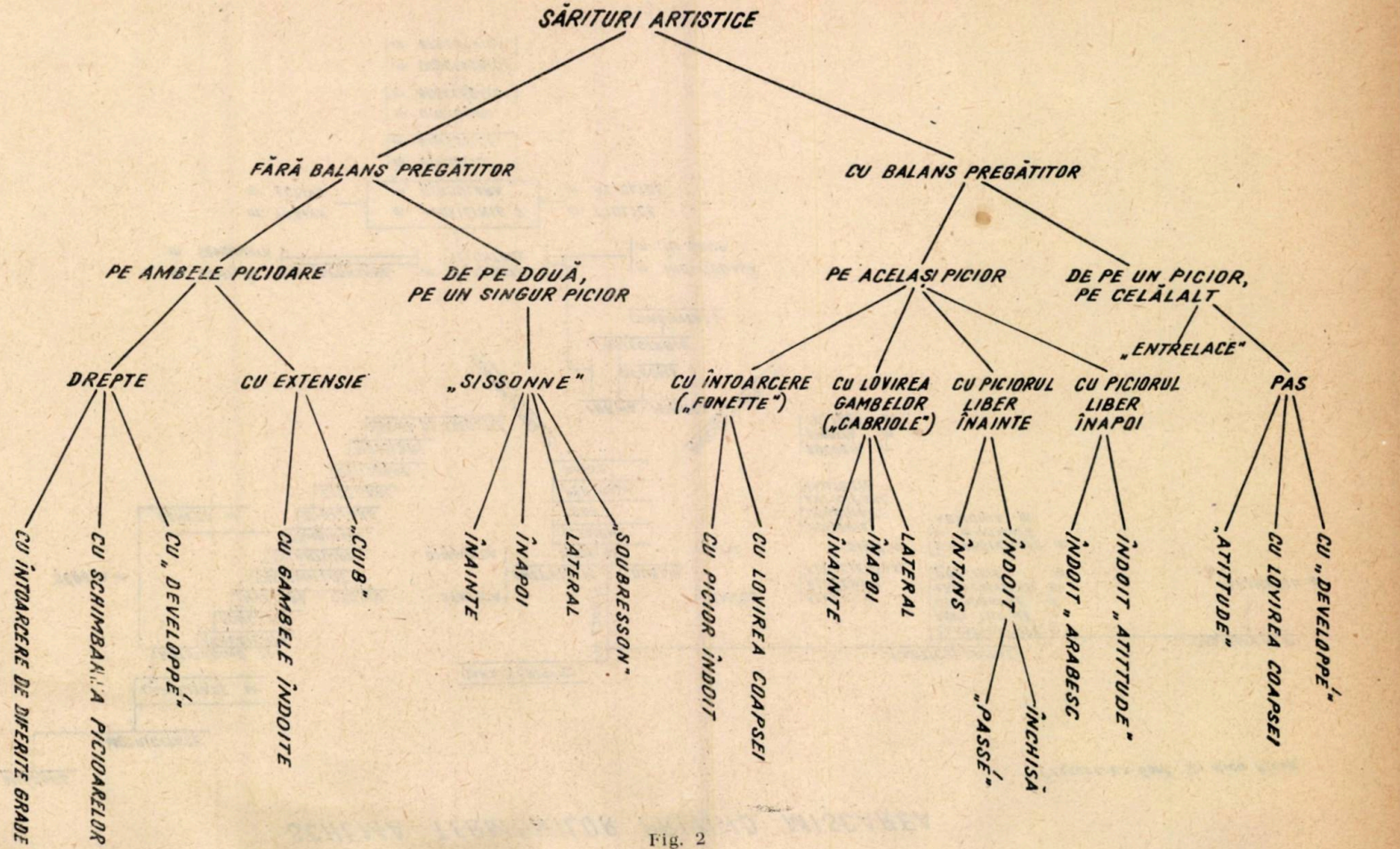

SĂRITURI ARTISTICE
FĂRĂ BALANS PREGĂTITOR
CU BALANS PREGĂTITOR
PE AMBELE PICIOARE
DE PE DOUĂ, PE UN SINGUR PICIOR
PE ACELAȘI PICIOR
DE PE UN PICIOR, PE CELĂLALT
DREPTE
CU EXTENSIE
„SISSONNE"
CU ÎNTOARCERE („FONETTE")
CU LOVIREA GAMBELOR („CABRIOLE")
CU PICIORUL LIBER ÎNAINTE
CU PICIORUL LIBER ÎNAPOI
„ENTRELACE"
PAS
CU ÎNTOARCERE DE DIFERITE GRADE
CU SCHIMBAREA PICIOARELOR
CU „DEVELOPPÉ"
CU GAMBELE ÎNDOITE
„CUIB"
ÎNAINTE
ÎNAPOI
LATERAL
„SOUBRESSON"
CU PICIOR ÎNDOIT
CU LOVIREA COAPSEI
ÎNAINTE
ÎNAPOI
LATERAL
ÎNTINS
ÎNDOIT
„PASSÉ"
ÎNCHISĂ
ÎNDOIT „ARABESC
ÎNDOIT „ATITUDE"
„ATITUDE"
CU LOVIREA COAPSEI
CU „DEVELOPPÉ"

Fig. 2

dei) denumirea grupei de acte motrice în care se cuprind mişcările studiate ; de altfel, „săriturile artistice" alcătuiesc un subgraf în cadrul grafului „mişcărilor" din gimnastica modernă. De la acest punct de plecare, graful „săriturilor artistice" cuprinde desfăşurarea termenilor pe mai multe nivele (trepte) succesive, dintre care, esenţiale pentru caracterizarea sistemului de relaţii care alcătuiesc structura termenilor, sînt următoarele : momentul de plecare, desenul creat în aer (poziţia corpului în faza de zbor) şi acţiunile executate de diferite segmente în faza de zbor, momentul de realizare a aterizării.

Analiza sistemului de relaţii între termeni poate fi extinsă şi dincolo de „zona" (imaginară, de altfel) terminologiei sportive. În fond, terminologia sportivă nu funcţionează în afara limbii, ci ca un microsistem al acesteia. Relaţiile dintre microsistemul terminologiei sportive şi sistemul limbii sînt numeroase şi complexe ; o categorie a acestor relaţii prezintă însă un interes special pentru problemele în discuţie. Este vorba de relaţii ce decurg din faptul că o serie de termeni care alcătuiesc microsistemul terminologiei sportive pot fi întîlniţi, în aceeaşi formă, atît în limba comună, cît şi în terminologia altor domenii („mişcare", „antrenament" etc).

Cum se prezintă relaţia forma conţinutului — substanţa conţinutului în cazul unor termeni prezenţi concomitent în mai multe microsisteme ale limbii sau care fac parte atît din sfera unei terminologii de specialitate, cît şi din limba comună ? Se impune, de la început, observaţia că această multifuncţionalitate a unor termeni nu le imprimă un conţinut universal. Astfel de termeni sînt puşi în evidenţă *ca elemente ale unei terminologii date*, numai în măsura în care sînt folosiţi în *cîmpul* de acţiune [15]) al acesteia ; în afara acestui cîmp, *„...cuvîntul îşi pierde caracteristica sa de termen"* [16]).

De exemplu, termenul „antrenament" dobîndeşte, în cadrul cîmpului terminologic sportiv, o anumită individualitate, o semnificaţie specială, apărînd ca : *„Proces pedagogic, desfăşurat sistematic şi continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturi fizice şi psihice intense, în scopul obţinerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exerciţiilor fizice"* [17]). Spre deosebire de alte feluri de antrenament (în producţie, în zootehnie etc), antrenamentul sportiv este astfel marcat doar atîta timp cît acţionează în limitele „cîmpului" său terminologic ; depăşind aceste limite, îşi pierde marca de

[15]) K. Buhler : „Sprachtheorie", Jena, 1934 ; (cîmp = Feld).
[16]) A. A. Reformatki, op. cit.
[17]) Definiţiile familiei termenului „antrenament" date de C.R.T. — B.D.I., Bucureşti, 1969.

antrenament sportiv și fie că se determinologizează[18]), fiind folosit în vorbirea curentă, fie că trece în alt cîmp terminologic, cu un conținut adecvat.

Examinarea microsistemului terminologiei sportive, ca un ansamblu de relații între elementele componente, reliefează procesul de dezvoltare, de perfecționare continuă a terminologiei. Relațiile dintre termenii microsistemului nu au în toate cazurile același grad de determinare, de precizie și de stabilitate. Alături de relații precise, unic determinate, alcătuind așa-numitele zone stabile, în structura microsistemului terminologiei sportive, se întîlnesc încă importante zone instabile, caracterizate prin prezența unor relații imprecise, implicînd existența a doi sau mai mulți termeni pentru același conținut (respectiv aceeași relație)[19]).

Astfel, denumirile celor mai multe jocuri sportive (fotbal, box, tenis și altele), ale unor elemente ale bazei materiale sportive (teren, patinoar, cros㠠etc), ale unor elemente de tehnică sportivă etc, beneficiază de cîte un singur termen definitoriu. În același timp însă, există și situații cînd o singură noțiune este caracterizată, concomitent, prin cîte doi sau mai mulți termeni. Între astfel de situații pot fi menționate : păstrarea și folosirea termenului de origine alături de termenul românesc („corner" — „lovitură de colț", „ofsaid" — „în afară din joc") ; preluarea și folosirea concomitentă a aceluiași termen din două limbi, fără corespondent în limba română („dribling" —„fentă") ; simplificarea treptată a termenilor inițiali, prin utilizarea alături de aceștia, a unor termeni mai condensați („volley-ball" — „volei", „bascket-ball" „baschet") etc.

Important de remarcat este fenomenul deplasării continue a limitelor dintre zonele stabile și cele instabile ale structurii, în favoarea primelor. Această deplasare conferă terminologiei sportive caraterul de microsistem dinamic, în plină dezvoltare, explică însuși sensul evoluției terminologiei sportive, în care se contopesc două influențe principale : aceea a evoluției limbii în ansamblul ei și aceea a evoluției educației fizice și sportului.

TAISA FLORESCU : Certaines caractéristiques de la structure de la terminologie sportive

L'auteur, en citant Lucien Dehoux dans l'introduction selon lequel „l'étude de n'importe quelle science commence par la terminologie", attaque le problème extrêmement important et relativement nouveau, de la terminologie sportive.

[18]) Ec. Fodor : „Determinologhizația sovremennîh slaveanski iazîkah", în „Romanoslavica", nr. XVI/1968.

[19]) V. Guțu Romalo : „Diachronie et syncronie", în „Actes du X-e Congrés général des lingvistes", vol. II, 1968.

Etant une catégorie de la linguistique, la terminologie sportive est abordée dans l'ésprit du structuralisme, ce qui offre la possibilité de mettre en évidence la place et les relations de cette terminologie dans le cadre de la lngue, ainsi que les relations internes entre les termes et les notions qui composent la terminologie sportive.

Cette modalité de construire la terminologie sportive présente une double qualité : d'une part, elle reflète la réalité le plus fidélement possible, et, d'autre part, elle assure la précision, si necéssaire à la communication correcte ou à la recherche scientifique dans le domaine du sport et de la langue, en lui assurant en même temps l'entité de „microsystème linguistique" dans le cadre général de la structure de la langue roumaine.

TAISA FLORESCU : Characteristics of the Sporting Terminology Structure

Quoting in the introduction Lucien Dehoux, who pointed out that the study of any science starts with the terminology, the author approaches the relatively new but important problem of sporting terminology.

Sporting terminology, a category of linguistics, is approached in the spirit of structuralism, which offers the possibility of evidencing the place and relations of this terminology within language, the internal relations between the terms and notions that make up the sporting terminology.

This way of building up the sporting terminology, on the one hand, reflects reality faithfully and on the other hand, mirrors the accuracy required by a correct communication or by the scientific research in the domain of sports and language, ensuring its entity of a „linguistic" micro system, part of the general structure of Romanian language.

CONDUITA DE URGENȚĂ ÎN LUXAȚIA DE UMĂR

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc

1. DATE GENERALE

Luxația de umăr reprezintă 40—60 la sută din numărul total al luxațiilor traumatice. Această frecvență ridicată este legată direct de mobilitatea extrem de mare a articulației scapulo-humerale.

Nu insistăm asupra elementelor și condițiilor anatomice particulare ale acestei enartroze eminamente mobile și luxabile. Ne vom limita numai la prezentarea critică a unei serii personale de luxații de umăr, încercînd să venim în ajutorul medicului practician, în ceea ce privește diagnosticul precoce și conduita de urgență în această leziune traumatică.

Accidentele de sport, accidentele de muncă și accidentele de circulație furnizează majoritatea cazurilor.

La aruncarea grenadei, ciocanului, suliței, discului și greutății se poate produce o luxație de umăr prin mișcarea forțată de abducție și rotație externă a brațului. În momentul plonjonului lateral, portarii de fotbal și handbal pot cădea pe cot, cu brațul în abducție, ușoară retroducție și rotație externă, poziție forțată, care determină deseori ieșirea capului humeral din cavitatea glenoidă. În timpul diverselor jocuri sportive, căderile pe spate, cu sprijin excesiv pe cotul aflat înapoia corpului favorizează luxația scapulo-humerală în sens antero-intern. La schiori, în timpul coborîrii, rondela bastonului de schi se pote agăța de o ramură sau rădăcină, brațul este tras puternic înapoi și sportivul cade pe umăr (Doboșiu).

Toate mecanismele prezentate mai sus determină luxația anterioară a umărului. Luxația posterioară de umăr se produce în unele mișcări de gimnastică, în lupte, precum și în accidente mai puțin tipice.

În concluzie, se poate spune că toate activitățile sportive, prin accidentele pe care le comportă, pot determina luxație de umăr.

Luxația scapulo-humerală antrenează dureri puternice și impotență funcțională absolută, la care se adaugă, în unele cazuri, leziuni vasculo-nervoase reversibile sau definitive prin elongație sau compresiune. Aceste consecințe funcționale grave sînt imediat înlăturate prin repunerea capului humeral în cavitatea glenoidă și imobilizarea umărului, suficientă ca durată, pentru cicatrizarea leziunilor capsulare, ligamentare și musculare.

2. CAZUISTICA

În perioada 1 ianuarie 1964 — 1 iunie 1971, am tratat ortopedic 120 de cazuri cu luxații de umăr, dintre care 82 de bărbați (68,3 la sută) și 38 de femei (31,7 la sută). Deși, pentru unii autori repartizarea cazurilor

pe sexe este de 5/1 și chiar 8/1 (Rieunau) în favoarea sexului masculin, noi am găsit un raport mai mic (2,2/1).

Am înregistrat 79 de cazuri cu luxații primitive (inițiale) (65,8 la sută) și 41 de cazuri cu luxații recidivante (34,2 la sută). Recidiva reprezintă un factor de gravitate deosebită, cu atît mai mult cu cît, după unii autori, 38—40 la sută dintre luxațiile primitive ale umărului recidivează după o perioadă variabilă de timp. În acest sens subliniem că am întîlnit cazuri care au făcut luxația de nenumărate ori. Dupuytren menționa un bolnav al său, cu peste 100 de recidive. Relatăm aici cazul unui bărbat în vîrstă de 77 de ani, care s-a prezentat la consultație pentru o luxație intracoracoidiană recidivantă a umărului stîng (a 136-a oară). Prima luxație s-a produs în războiul din 1917, a fost redusă imediat, pe cîmpul de luptă, dar umărul n-a fost de loc imobilizat. Aproximativ 5—6 ani, luxația nu s-a reprodus, însă după această perioadă, bolnavul a prezentat cîte 3—4 recidive în fiecare an. În ultima vreme, luxația se reproduce la cel mai mic efort: strănut, tuse (tușitor cronic !), mișcări de întoarcere în pat etc. Un alt bărbat în vîrstă de 31 de ani, a prezentat prima luxație de umăr în 1959, în perioada serviciului militar. În timp ce repara un reflector, a alunecat și a rămas suspendat cu mîna stîngă de o bară. Transportat la spitalul din Ploiești i s-a făcut reducerea, dar nu i s-a aplicat nici o imobilizare. După aproximativ 3 ani, luxația s-a reprodus în urma unei căderi pe umăr urmată de încă 28 de recidive, la intervale variabile de timp.

Din prezentarea acestor observații personale, rezultă, în mod clar, invaliditatea potențială marcată, ce pîndește pe orice bolnav cu luxație de umăr și care reprezintă un argument major pentru actualitatea acestei probleme de sănătate.

Repartizarea cazurilor pe grupe de vîrstă a fost următoarea :

— sub 16 ani = 1 (0,8 la sută) ;
— 16—24 ani = 12 (10,0 la sută) ;
— 25—34 ani = 28 (19,3 la sută) ;
— 35—44 ani = 24 (20,0 la sută) ;
— 45—54 ani = 22 (18,3 la sută) ;
— 55—64 ani = 19 (15,8 la sută) ;
— 65—74 ani = 10 (8,3 la sută) ;
— 75—100 ani = 9 (7,5 la sută).

Și din statistica noastră rezultă că luxația de umăr este foarte rară la copii și bătrîni. 88 de cazuri (73,4 la sută) din seria noastră au avut vîrsta cuprinsă între 25 și 64 de ani. Avînd o mare frecvență la adult, luxația umărului reprezintă o importantă problemă socială, prin numărul mare al zilelor de incapacitate de muncă.

Pentru alegerea tratamentului adecvat este absolut necesară precizarea timpului scurs din momentul accidentului pînă în momentul prezentării la medic. După vechimea traumatismului determinant, cazurile noastre au fost repartizate astfel :

— cazuri prezentate în primele 6 ore = 99 (82,5 la sută) ;
— cazuri prezentate după 7—24 ore = 10 (8,3 la sută) ;
— cazuri prezentate după 1— 7 zile = 7 (5,8 la sută) ;
— cazuri prezentate după 8—14 zile = 2 (1,7 la sută) ;
— cazuri prezentate după 15—30 zile = 2 (1,7 la sută).

Chiar dacă luxația are 30 de zile vechime, trebuie încercată reducerea pe cale ortopedică, bineînțeles sub anestezie generală. Este necesar să subliniem însă că, pe măsură ce luxația se învechește, dificultățile de reducere cresc.

3. ASPECTE CLINICE

În fața oricărui traumatism de umăr, trebuie să ne gîndim la o entorsă, o contuzie, o fractură sau luxație. Fiecare leziune prezintă un

mecanism de producere, în mare măsură evocator și un tablou clinico-radiologic precis.

Greșelile de diagnostic sînt legate, în majoritatea cazurilor, de examenul clinic superficial al bolnavului și nefolosirea sistematică a examenului radiologic, al cărui aport este suficient demonstrat și acceptat în unanimitate.

Diagnosticul pozitiv al luxației de umăr este extrem de simplu și are la bază cîteva semne de certitudine ușor de pus în evidență : semnul epoletului, semnul riglei, golul subacromial, abducția elastică a brațului și rotația sa externă, prezența capului humeral într-un loc neobișnuit, în afara cavității glenoide etc. Vascularizația și inervația membrului superior respectiv vor fi cercetate cu grijă și consemnate în registrul de consultații sau foaia de observație, pentru a fi cunoscute și recunoscute implicațiile de ordin medico-legal. Bolnavul și anturajul său trebuie să fie avertizat, de la început, dacă prezintă o complicație vasculo-nervoasă inițială pentru a evita o serie de neplăceri ulterioare. Circumferința rădăcinii brațului este mărită (semnul Hamilton), iar bolnavul nu-și poate duce mîna pe umărul opus (semnul Dugas). În luxația posterioară, se constată proeminența excesivă a apofizei coracoide, capul humeral este prezentat înapoia cavității glenoide, sub acromion sau sub spina omoplatului, iar brațul este fixat în ușoară abducție și rotație internă.

În luxația inferioară, brațul este fixat în abducție exagerată, mergînd la 90^0 și chiar 180^0.

Pe radiografie se observă poziția anormală a capului humeral, precum și eventuale fracturi asociate, care pot schimba conduita de tratament.

Noi am înregistrat 115 luxații anterioare (95,8 la sută) și 5 luxații infraglenoidiene (4,2 la sută). Dintre luxațiile anterioare, cea mai frecventă a fost forma intracoracoidiană (56 de cazuri = 46,6 la sută), urmată, în ordine descrescîndă de luxația subcoracoidiană (50 de cazuri = 41,7 la sută), extracoracoidiană (5 cazuri = 4,2 la sută) și subclaviculară (4 cazuri = 3,3 la sută). În 9 cazuri (7,5 la sută), luxația a fost asociată cu o fractură de trohiter, iar în 2 cazuri (1,7 la sută), cu o fractură fără deplasare a gîtului humeral chirurgical.

Nu am înregistrat nici un caz de luxație posterioară și nici un caz de luxație superioară, care se însoțește întotdeauna de fractura bolții acromio-claviculare.

4. CONDUITA DE URGENȚĂ

După precizarea varietății de luxație, alegem un procedeu adecvat de reducere.

Aici intră în discuție rolul anesteziei. Este necesară sau nu ?

Pe baza experienței noastre, considerăm că anestezia nu este absolut necesară pentru reducerea luxației de umăr, cu toate că unii autori o recomandă în mod sistematic, mai ales la sportivi. În majoritatea cazurilor, noi nu am folosit anestezia (98 de cazuri = 81,7 la sută). În 16 cazuri, fiind vorba de bărbați adulți, cu o musculatură puternic dezvoltată, sau de luxații mai vechi de 2—3 zile, am recurs la anestezia generală cu eter pe compresă sau baitinal intravenos, iar în 6 cazuri, am folosit anestezia locală prin infiltrație peri și intraarticulară cu 20—40 ml procaină (sau xilină) 1 la sută.

Sîntem însă convinși că numărul celor care necesită anestezie este mult mai mic, deoarece în multe cazuri din seria noastră, am fost nevoiți să recurgem la anestezie, fiind vorba de accidentați cărora li se mai încercase, în prealabil, reducerea în alte servicii, prin manevre a căror corectitudine de executare o punem la îndoială.

În linii generale trebuie reținut faptul că, dacă blîndețea manevrelor de reducere învinge contractura musculară antalgică, în cazurile recente, anestezia învinge retracția capsulo-ligamentară și musculară, în cazurile mai vechi.

Ce procedeu de reducere vom folosi ?

Acel procedeu pe care chirurgul l-a folosit mai des. Unii medici folosesc mai mult procedeul Hippocrate, alții, precedeul Kocher sau von Arlt etc. Nu există norme stricte în acest sens. Considerăm însă că trebuie folosite în special acele procedee, care nu comportă o presiune directă în axilă (Kocher, Djanelidze, Mothes), adăugînd astfel un traumatism suplimentar asupra elementelor vasculare și nervoase. În această ordine de idei, în prezent, noi folosim mai rar procedeul lui Hippocrate și procedeul von Arlt, ale căror neajunsuri vor fi subliniate o dată cu tehnica efectuării lor.

Toate cele 120 de cazuri din această serie au fost rezolvate ortopedic. În ordine descrescîndă, am folosit următoarele procedee de reducere :

— procedeul Kocher în 56 de cazuri (46,7 la sută) ;
— procedeul Hippocrate în 31 de cazuri (25,8 la sută) ;
— procedeul von Arlt în 21 de cazuri (17,5 la sută) ;
— procedeul Djanelidze în 7 cazuri (5,8 la sută) ;
— procedeul combinat în 4 cazuri (3,4 la sută) ;
— procedeul Mothes într-un caz (0,8 la sută).

Din această prezentare, rezultă folosirea predominantă a procedeului Kocher, urmat la oarecare distanță de procedeul Hippocrate și procedeul von Arlt. Procedeul Djanelidze a fost folosit în 7 cazuri, procedeul Mothes într-un singur caz. În 4 cazuri, nereușind reducerea la prima tentativă prin alte procedee, am așezat bolnavul în poziție Djanelidze pentru 10—15 minute și am redus, după relaxare, prin procedeul Kocher.

Procedeul Kocher comportă succesiunea obligatorie a patru timpi bine codificați. Bolnavul este așezat în decubit dorsal, pe canapea, sau mai bine pe un plan dur. Toate manevrele se execută cu antebrațul flectat pe brat la 90°.

Timpul I : apropierea (abducția) completă a brațului de toarce.

Timpul II : rotația externă a brațului pînă ce antebrațul ajunge în plan frontal (paralel cu planul de sprijin).

Timpul III : împingerea cotului înainte, în sus și înăuntru, către linia mediană.

Timpul IV : rotația internă a brațului, cu ducerea mîinii pe umărul opus.

Rieunau (1964) consideră că procedeul Kocher este brutal și orb, motiv pentru care îl condamnă cu vehemență.

Deși criticat pentru posibilitatea producerii unei fracturi prin torsiune, vechiul procedeu al lui Kocher ne pare totuși cel mai logic și mai elegant și este totdeauna eficient, *dacă este executat corect și cu blîndețe.* Cei patru și în special primii trei timpi ai acestui procedeu necesită manevre perseverente și complete, deoarece efectuarea numai parțială a unui timp oarecare atrage după sine imposibilitatea reducerii, mărește contractura antalgică și, în consecință, șansele de reducere scad simțitor cu ocazia reluării procedeului.

Deși în luxația de umăr asociată cu fractura de trohiter, procedeul Kocher este contraindicat, noi l-am folosit cu succes în cele 9 cazuri și, ca atare, îl recomandăm cu căldură.

Procedeul Kocher este foarte comod, dacă se face în decubit dorsal, pe un plan dur. În decubit dorsal, timpul II, adică ducerea brațului în rotație externă de 90°, astfel încît antebrațul să ajungă net în planul frontal al corpului, timpul cel mai dificil al procedeului se efectuează cu ușurință datorită acțiunii complementare a forței gravitaționale. Bolnavul fiind ușor imobilizat pe plan dur, nu mai poate urma manevrele chirurgului și nu se mai răsucește în sensul brațului luxat. Am insistat asupra poziției de decubit dorsal, cea mai bună poziție în procedeul Kocher, deoarece mulți autori încă mai recomandă în lucrările lor și prezintă schematic efectuarea acestui procedeu cu bolnavul stînd pe scaun.

Procedeul Hippocrate sau procedeul călcîiului se execută cu bolnavul așezat în decubit dorsal, pe un plan dur sau o canapea. Chirurgul se plasează de partea luxației, prinde cu ambele mîini membrul superior al bolnavului

și efectuează o tracțiune puternică, continuă în axa corpului. Cu ajutorul călcîiului omolog umărului luxat, chirurgul realizează o contraextensie simultană în axila de partea bolnavă.

Ca și în cazul procedeului Kocher, Rieunau (1964) consideră că procedeul Hippocrate este orb și brutal, motiv pentru care îl condamnă. După Varna (1965), procedeul Hippocrate „este valoros, comod și netraumatizant". Iată deci că și aici părerile diverșilor autori sînt împărțite. În prima parte a activității noastre am recurs mai frecvent la acest procedeu. Nu am înregistrat nici o complicație vasculo-nervoasă, deși acest lucru este posibil, dar, în cîteva cazuri, nu am putut reduce luxația prin acest procedeu, ceea ce nu s-a întîmplat ulterior, cînd am folosit cu precădere metoda Kocher. Procedeul Hippocrate este indicat în special, în luxația recentă, la persoane cu musculatura mai slab dezvoltată, sau în luxația mai veche, cînd musculatura este atrofiată, iar procedeul Kocher comportă un risc mai mare de fractură. Avînd în vedere poziția de decubit dorsal a bolnavului, în procedeul Hippocrate anestezia poate fi realizată destul de comod, bineînțeles, în cazurile în care este absolut necesară.

Unii autori recomandă ca tracțiunea să înceapă dintr-o poziție de abducție a brațului de 45° și apoi, concomitent cu extensia, brațul să fie apropiat progresiv de corp.

În cazul că reducerea întîrzie să se producă, vom asocia ușoare mișcări de rotație. În luxația posterioară, tracțiunea în axul brațului este asociată cu o rotație externă.

Procedeul von Arlt poate fi efectuat numai fără anestezie, datorită poziției bolnavului. Accidentatul este așezat pe un scaun, cu brațul luxat trecut peste spetează scaunului. Între spetează și axila bolnavului este plasat un sac de nisip sau un rulou mai dur, dar nu prea voluminos, pentru a permite brațului să aibă o abducție de 30°. Cu o mînă, chirurgul menține antebrațul flectat la 90° pe braț, iar cu cealaltă mînă, plasată tot pe antebraț, dar mai aproape de cot, apasă lent, perseverent și progresiv în jos. După 4—5 minute de apăsare blîndă, contractura antalgică cedează și, în acest moment, imprimînd antebrațului o mișcare de rotație externă, de aproximativ 12°, se simte repunerea capului humeral în cavitatea glenoidă.

Pentru reducerea luxației de umăr prin procedeul Djanelidze, bolnavul va fi așezat totdeauna în decubit lateral, cu brațul atîrnînd la marginea mesei. Un ajutor susține capul pacientului, care nu are alt sprijin. Subliniem acest lucru, deoarece unii autori recomandă totuși decubitul dorsal, deși această poziție este ilogică și antifiziologică în cazul metodei Djanelidze. Cu brațul atîrnat, timp de 10—15 minute, musculatura periarticulară obosește, contractura cedează suficient, iar chirurgul poate efectua ușor reducerea, apăsînd puternic în jos, eventual și cu genunchiul pe antebrațul flectat la 90° pe braț. În timpul reducerii propriu-zise, ajutorul fixează umărul opus al pacientului.

Procedeul Djanelidze este indicat, teoretic, în toate varietățile luxației de umăr. Noi vom sublinia însă numai două aspecte. În primul rînd, este absolut necesară o extensie pasivă prin atîrnarea brațului, suficientă ca timp (10—15 minute), pentru a învinge contractura musculară. În al doilea rînd, întreg membrul superior trebuie să atîrne „în gol", fără cel mai mic sprijin de masă sau dușumea. Deși ni se pare un procedeu comod, blînd și eficace, noi l-am folosit numai în 7 cazuri.

Poziția Djanelidze, cu brațul atîrnat la marginea mesei, pentru anularea contracturii musculare, am folosit-o însă ca manevră prealabilă în alte procedee de reducere.

Rieunau crede că singurul procedeu logic și blînd este procedeul lui Mothes. El recomandă anestezia generală cu pentotal-curară-oxigen, care are o acțiune rapidă, fugace și fără pericol. Bolnavul este culcat în decubit dorsal, pe o canapea sau un plan dur. O curea lată, un brîu lat sau un cearceaf îndoit înconjoară toracele pacientului și merge să se fixeze de un

cîrlig bătut în perete. Două ajutoare puternice prind antebrațul rănitului la nivelul pumnului și trag progresiv și energic, luînd punct fix cu un picior în masa de sprijin, brațul fiind în abducție de peste 90°. Chirurgul ajută progresiunea capului humeral în golul axilar, către breșa capsulară, sprijinindu-se pe el fără brutalitate. În cîteva secunde, capul humeral ajunge la breșă și intră în cavitatea glenoidă, deseori cu o senzație de resort. Procedeul Mothes este foarte indicat și în luxația scapulo-humerală inferioară și posterioară. În forma posterioară, tracțiunea se combină cu rotația externă progresivă.

În majoritatea cazurilor de luxații asociate cu fractura trohiterului este vorba de fracturi fără deplasare, care nu pun probleme de reducere. În rare cazuri, cînd trohiterul este deplasat, o dată cu reducerea luxației se reduce și fractura, iar micile imperfecțiuni de reducere nu contează. Dacă fragmentul tuberozitar este deplasat puternic prin contracția supraspinosului, după reducerea luxației, brațul va fi imobilizat în abducție, anteducție și rotație externă.

După reducerea luxației, în marea majoritate a cazurilor, brațul este imobilizat în abducție (lipit de torace) și rotație internă, cu cotul flectat la peste 90°. În axilă și sub mamele (la femei), se plasează cîte un tampon de vată pudrat cu talc. Apoi se fixează brațul, cotul și antebrațul la torace cu tururi de fașă. Pumnul și degetele se lasă libere pentru mișcări, care vor fi reluate imediat. În luxația posterioară, după reducere, se imobilizează în aparat gipsat, în rotație externă și abducție moderată de 40°, cotul fiind flectat și într-un plan posterior față de corp.

Cît durează imobilizarea ?

Rieunau (1964) consideră că o imobilizare de 8 zile este suficientă, iar Cearnes (1965) susține că leziunile capsulei și părților moi dilacerate se vindecă în numai 3—4 zile. Un asemenea punct de vedere este fundamental greșit. Nici o leziune capsulo-ligamentară și musculară nu se cicatrizează într-un timp așa de scurt. De aceea, considerăm necesar să subliniem că *imobilizarea trebuie să dureze neapărat 14—21 de zile.* În luxația asociată cu fractură, durata de imobilizare este indiscutabil de 21 de zile. O imobilizare mai scurtă împiedică cicatrizarea, îngreuiază și întîrzie recuperarea, în ultimă instanță, favorizează recidiva.

După epuizarea perioadei de imobilizare, se reiau treptat mișcările cotului și umărului, în toate sensurile, însă fără a exagera rotația externă. Această mișcare este ultima care se recuperează.

Pentru tonificarea musculaturii centurii scapulare, o mare importanță o are tratamentul fizioterapic (aer cald, ultrascurte, diadinamici), mecanoterapia și gimnastica medicală. Evident că orice exagerare sau grăbire a recuperării are un efect dăunător și chiar opus. Pentru a evita o serie de greșeli, este absolut necesară o colaborare strînsă între medicul traumatolog și serviciul de recuperare. Stănescu și Tomescu (1970) consideră că, după 30 de zile, sportivul își poate relua antrenamentele. Noi credem că abia după 45—60 de zile putem permite reluarea antrenamentelor.

În încheierea acestei lucrări, trebuie subliniat faptul că, în luxația scapulo-humerală simplă (benignă), recuperarea totală este posibilă în 96 la sută din cazuri, iar în 4 la sută din cazuri mobilitatea umărului rămîne multă vreme limitată. În luxația complicată, recuperarea totală este posibilă doar în jumătate din cazuri, necesită timp îndelungat și un tratament funcțional riguros și perseverent.

Reducerea cît mai precoce a luxației de umăr, printr-un procedeu adecvat, executat cu blîndețe și perseverență, imobilizarea obligatorie a umărului pentru 14—21 de zile și recuperarea sistematică, progresivă și perseverentă a mișcărilor umărului și cotului reprezintă garanția reîncadrării în muncă într-un timp destul de scurt.

BIBLIOGRAFIE

1. AGOSTINI S., FALZI M. : La lussazione posteriore di spalla, Vol. 7, nr. 3, pag. 833, Atti sertot, 1962.
2. BÎRZU I. și colab. : Radiodiagnostic clinic, Vol. 2, pag. 671—672. Ed. medicală, București, 1965.

3. BÖHLER L. : Technique du traitement des fractures, Vol. 1, pag. 426—459, Les Éditions médicales de France, Paris, 1944.
4. CARACOTA V. : Contribuții la studiul și tratamentul luxațiilor traumatice ale umărului, Teză, 55 pag., București, 1924.
5. CEARNES M. : Luxation scapulo-humérale, Méthode de traitement, La Presse Médicale, Vol. 72, nr. 52, pag. 3135—3136, Paris, 1964.
6. CIURUGA E. : Luxațiunile scapulo-humerale, Teză, 49 pag., Cluj, 1929.
7. COSTĂCESCU A., PINTILIE D., STĂNESCU C. : Un caz de luxațiuni traumatice multiple, Revista de chirurgie, Vol. 48, nr. 1—7, pag. 568—571, București, 1945.
8. DECOULX P., RAZEMON J. P. : Traumatologie clinique, pag. 26—36, Masson et Cie, Editeurs, Paris, 1963.
9. DENISCHI A., IONESCU I., NEAGU V., PAPAHAGI E. : Traumatologie practică, pag. 42—46, Ed. medicală, București, 1963.
10. DOBOȘIU C., BACIU Cl., TOMESCU D. : Traumatologie sportivă, pag. 123—128, Ed. tineretului (Cultură fizică și sport), București, 1958.
11. DOBOȘIU C., DOGARU G., FIRICĂ A. : Considerații asupra unui caz de luxație posterioară de umăr, redusă chirurgical, Comunicare U.S.S.M., Filiala București, secția de ortopedie și traumatologie, 11 mai, 1965.
12. DOBOȘIU C., ULMEANU Fl. C. și colab. : Medicina culturii fizice, pag. 359, Ed. medicală, București, 1965.
13. GORUN N. : Aspecte ale asistenței de traumatologie în policlinică, Comunicare în ședința de referate a colectivului Clinicii de ortopedie și traumatologie a Spitalului Braîncovenesc, București, 24 ianuarie, 1970.
14. GORUN N. : Din asistența de traumatologie la camera de gardă, Viața medicală, Vol. 16, nr. 5, pag. 327—333, București, 1969.
15. GRIGORESCU I., BALLAN M. : Patologie chirurgicală în scheme, Vol. 1, Ed. „Bucovina", pag. 137—139, București, 1946.
16. LAUWENS J. : Un cas de luxation de l'épaule avec section de l'artère axilaire, Acta Orthop, Belgica, Vol. 23, nr. 4—6, pag. 460, Bruxelles, 1957.
17. NASTA TR. : Luxația subglenoidiană și fractura gîtului humeral, Revista de chirurgie, Vol. 2, nr. 1, pag. 78—89, București, 1914.
18. NOBEL W. : Traumatic Posterior Dislocation of the Shoulder, Vol. 44-A, nr. 3, pag. 523 J. Bone Jt. Surg., 1962.
19. PRODESCU V., BACIU Cl. : Examenul clinic al umărului și centurii scapulare, Spitalul, Vol. 73, nr. 3, pag. 207—213, București, 1960.
20. RĂDULESCU AL.D. : Fracturi și luxații, Ed. de stat pentru literatură științifică, pag. 461—486, București, 1952.
21. RĂDULESCU AL.D. și colab. : Traumatismele osteoarticulare, Vol. II, pag. 51—79, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1968.
22. RIEUNAU G. : Manuel de traumatologie (Membres-Rachis-Ceintures), Masson et Cie, Editeurs, pag. 38—49, Paris, 1961.
23. RONDELLE P. : Les luxations posterieurs traumatiques de l'épaule, Lille chirurgical, Vol. 18, pag. 66, 1968.
24. SEVEREANU C. : Un nou procedeu pentru reducerea luxațiilor scapulo-humerale vechi, Congresul de la Paris, 1893.
25. STĂNESCU N., TOMESCU D. : Practica medico-sportivă în fotbal, Ed. Stadion, pag. 273—275, București, 1970.
26. TROIANESCU O. și colab. : Curs de ortopedie și traumatologie, I.M.F. București, pag. 234—242, 1970.
27. VARNA AL. : Ortopedie, Ed. didactică și pedagogică, pag. 136—139, București, 1965.

GORUN G. : Les mesures d'urgence dans la luxation de l'épaule

La fréquence de la luxation de l'épaule est très grande. Elle est due à la grande mobilité de l'articulation scapulo-humérale. La majorité des cas est fournie par les accidents de sport, les accidents de travail et les accidents de circulation. La luxation scapulo-humérale entraîne des douleurs intenses et une impotence fonctionnelle absolue.

Pour le choix du traitement adéquat, il est absolument nécéssaire de préciser le temps ecoulé du moment de l'accident jusqu'au moment de la présentation dexant le médecin.

Dans les 120 cas, l'auteur a utilisé les suivants procédés de réduction :

— le procédé Kocher, dans 56 cas ;
— le procédé Hippocrate, dans 31 cas ;
— le procédé von Arlt, dans 21 cas ;
— le procédé Djanelidze, dans 7 cas ;
— le procédé combiné, dans 4 cas ;
— le procédé Mothes, dans un cas.

L'auteur décrit chaque procédé, avec ses avantages et ses désavantages.

GORUN N.: Emergency Conduct in Shoulder Luxation

Shoulder luxation is frequent as the respective articulation is very mobile. Sports accidents, work accidents and traffic accidents frequently include shoulder luxations, which imply great pains and functional impotence.

To prescribe an adequate treatment, the doctor should know which was the span of time elapsed from the moment of the accident up to the moment the patient was brought before him.

In the 120 cases described the author resorted to the following procedures :

— the Kocher procedure — 56 cases
— the Hippocrates procedure — 31 cases
— the von Arlt procedure — 21 cases
— the Djanelidze procedure — 7 cases
— a combined procedure — 4 cases
— the Mothes procedure — 1 case

Each procedure is described with its advantages and disadvantages.

Portret

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
Antrenor federal

ANATOLI BODNARCIUK

Date personale :

— **Născut la 30 mai 1940 în Staro Konstantinovo.**

— **Înălțimea : 1,83 m.**

— **Greutatea : 111 kg.**

— **Căsătorit, are un copil de 5 ani, locuiește la Kiev.**

— **Profesor de educație fizică și, totodată, student la cursurile fără frecvență ale Institutului de cercetări în educație fizică și sport.**

— **Recordman mondial la aruncarea ciocanului cu performanța de 75,48 m. m.**

— **Campion european la Atena (în anul 1969), cu rezultatul de 74,64 m — record mondial.**

La 24 de ani, era greu de crezut că Anatoli Bodnarciuk va urma o carieră deosebită. Antrenorul Serghei Evtușok *a văzut în el un posibil discobol și a început antrenamentele pentru disc. În scurt timp, datorită unei forțe naturale puțin obișnuite, a aruncat 50 de metri. Aceasta se întîmpla în anul 1964, dar nu a participat la competiții. La aruncarea ciocanului a ajuns cu totul ocazional. Cu prilejul unui concurs regional, în care echipa sa nu avea un atlet pentru această probă, antrenorul l-a rugat pe „Tolia" să încerce. Și ciocanul pornit din mîinile sale s-a oprit la 51 de metri, uimindu-l pe antrenor, care știa cîți ani îi trebuie unui aruncător pentru a ajunge la 51 de metri.*

Așa a început drumul spre celebritate.

Evoluția rezultatelor sale a fost următoarea :

1964 — 24 de ani — 51 m (rezultat neoficial) ;
1965 — 25 de ani — 63,56 m ;
1966 — 26 de ani — 65,37 m ;
1967 — 27 de ani — 69,52 m ;
1968 — 28 de ani — 70,72 m ;
1969 — 29 de ani — 75,48 m ;
1970 — 30 de ani — 75,04 m.

În ultimii 6 ani, rezultatele lui Anatoli Bodnarciuk au intrat în circuitul internațional, situîndu-se pe următoarele poziții în bilanțurile anuale :

1965 — locul 48 ;
1966 — locul 24 ;
1967 — locul 3 ;
1968 — locul 5 ;
1969 — locul 1 ;
1970 — locul 1.

PARTICULARITĂȚI INDIVIDUALE

Poate că cea mai mare calitate a lui Bodnarciuk este ambiția. Pentru a ilustra aceasta, dăm un singur exemplu : al doilea antrenor care s-a ocupat de el — Vistavkin — locuia la Kiev și îi trimitea la Rovno planurile de pregătire prin poștă, iar Bodnarciuk îi trimitea la rîndul său scrisori detaliate cu cele efectuate.

Din punct de vedere fizic, Bodnarciuk este tipul de aruncător ideal. La Ciudad de Mexico, media de înălțime a celor 22 de aruncători a fost de 1,85 m, iar cea de greutate — 101 kg, ceea ce se apropie de indicii săi : 1,83 m și 111 kg.

În general, Bodnarciuk nu seamănă cu nici unul dintre aruncătorii de renume din lume. Nu are viteza în piruetă a japonezului Sugawara, nici supleţea şi precizia lui Romuald Klim, nici forţa lui Vasili Rudenkov (450 kg la triatlonul de haltere), nici forţa în picioare inegalabilă a lui Connolly (genuflexiuni cu 280 kg). Nici nu se poate să fie cel mai bun la toate, fiind însă aruncătorul de ciocan cel mai complet.

În ceea ce priveşte vîrsta, poate că mulţi vor fi sceptici privindu-l pe Bodnarciuk. Dar, la aruncarea ciocanului, vîrsta are un rol secundar. Să amintim că Romuald Klim, la 37 de ani, este în plină formă, iar Connolly, la 40 de ani, mai aruncă în jur de 70 de metri.

În sfîrşit, o altă particularitate a sa este constanţa. Pentru aceasta să notăm că în anul 1968 a aruncat în concursuri peste 70 de metri, în anul 1969 — 8 concursuri peste 71 de metri, iar în anul 1970 — 9 concursuri peste 72 de metri!

ANTRENAMENTUL

În anul 1968, Anatoli Bodnarciuk a atras atenţia pentru prima dată cînd l-a învins, la Paris, pe celebrul Gyula Zsivotzki. Şi totuşi, Bodnarciuk ratează selecţionarea în echipa olimpică sovietică pentru Mexic. Mihail Krivonosov, *fostul recordman mondial şi antrenorul aruncătorilor sovietici de ciocan spunea că a fost greşită punerea în formă sportivă. De atunci, problema formei sportive îl preocupă în mod special, pentru a evita surprizele neplăcute.*

Bodnarciuk lucrează, în general, de cinci ori pe săptămînă, după principiul: de două ori haltere şi de trei ori aruncări. În plus, efectuează o pregătire multilaterală (sărituri, alergări etc.).

În pregătire urmează orientarea generală a metodicii şcolii sovietice, fundamentată şi aplicată strălucit de Krivonosov, Sukievici, Mitropolski.

Deşi este la modă tehnica cu patru piruete, Bodnarciuk preferă pe cea cu trei piruete, deoarece părerea sa este că tehnica cu patru piruete avantajează pe cei cu statură mică (Sugawara).

În ceea ce priveşte tehnica, Bodnarciuk este foarte riguros şi nu efectuează improvizaţii. Are un echilibru aproape perfect. În prima piruetă nu accelerează exagerat, crescînd viteza treptat, în următoarele. La antrenamente, Bodnarciuk efectuează destul de multe aruncări cu ciocanul. Totalul lor se cifrează la circa 30—45 la un antrenament. De multe ori efectuează cîteva duzini de aruncări cu ciocanul de 16 kg. În ceea ce priveşte lucrul de forţă, este adeptul lucrului de forţă în viteză. El preferă două genuflexiuni foarte rapide cu o greutate medie, decît una cu greutate maximă. Părerea sa este că rapiditatea în execuţie, chiar la haltere, este hotărîtoare. La totalul celor trei stiluri, Bodnarciuk realizează circa 400 kg, cu următoarele rezultate: împins — 120 kg; smuls — 120 kg; aruncat — 160 kg. De asemenea, efectuează, genuflexiuni cu 220 kg şi reuşeşte să fixeze la piept o halteră de 175 kg.

În prezent, Anatoli Bodnarciuk se pregăteşte cu conştiinciozitatea-i cunoscută pentru a-şi realiza visul vieţii sale: titlul olimpic la München. Faţă de perseverenţa, calităţile şi voinţa sa, se pare că Anatoli Bodnarciuk are toate şansele să reuşească.

MĂRĂȘESCU N.: Anatoli Bodnarciuk

Dans cet article l'auteur présente une des plus représentatives figures de l'athlètisme sovietique et mondial, le lanceur de marteau Anatoli Bodnarciuk.

Nous y trouvons les résultats depuis le début de sa carrière sportive jusqu'à présent, ainsi que les particularités individuelles du célèbre athlète sovietique. Ensuite l'auteur expose les principales caractéristiques de l'entraînement de Anatoli Bodnarciuk.

MĂRĂȘESCU N.: Anatoli Bodnarciuk

The present article deals with one of the most outstanding Soviet and world athletes, the hammer thrower Anatoli Bodnarciuk.

The author rested on performances scored along the years, with emphasis on the individual particularities of the famous Soviet athlete. The special mention of the training of Anatoli Bodnarciuk is most interesting.

NOTE ŞTIRI COMENTARII

Dr. C. NEACŞU
Institutul de oncologie — Bucureşti

PUNCTE DE VEDERE ASUPRA CĂRŢII: "ELEMENTE DE INVESTIGAŢIE ÎN MEDICINA SPORTIVĂ" *)

Necesitatea cunoaşterii şi coordonării efortului sportiv reclamă logic şi o metodologie adecvată acestor scopuri. În mod necesar, „măsurarea" parametrilor biologici ai organismului implică investigarea calitativă şi cantitativă a acestora. Utilitatea investigaţiei, atît pentru medicul de medicină sportivă, cît şi pentru antrenorii care lucrează alături de aceştia, în vederea formării şi prelucrării organismului de a realiza performanţe cristalizate în recorduri apare mai pregnant astăzi, cînd tehnica modernă oferă posibilităţi precise şi comode de realizare a acestor măsurători.

O dată cu pătrunderea acestor tehnici şi a metodologiei de investigaţie în „arsenalul" medicinei în general şi al celei sportive (ca specialitate mai recentă) în special, necesitatea unei „organizări" în acest domeniu s-a impus evident.

Tradiţia medicinei sportive româneşti se concretizează nu numai prin reprezentanţi de seamă, consacraţi pe plan internaţional, dar şi prin aceea că s-a realizat un climat necesar ca să avem astăzi această ramură medicală ca o „specialitate".

Pe lîngă rezultatele sportive de performanţă obţinute de reprezentanţii noştri în diferite discipline, aspectele unei preocupări organizate privind problemele de medicină sportivă (atît ca asistenţă, cît şi de cercetare) a făcut ca medicina sportivă din ţara noastră să fie considerată ca o realitate pozitivă pe plan internaţional. Activitatea acestei ramuri medicale prezintă, inerent, şi

*) Coordonatorul lucrării dr. I. Drăgan — Editura Stadion, 1970.

unele lacune printre care și aceea a unui material organizat privind metodologia investigațiilor în domeniul de care se preocupă. Această lacună a fost acoperită cu destul succes, pentru prima dată, de către dr. I. Drăgan, directorul Centrului de medicină sportivă, care și-a asumat răspunderea coordonării unui asemenea material.

Realizat într-o formă conceptuală adecvată scopului practic cartea intitulată : „Elemente de investigație în medicina sportivă", Ed. Stadion, 1970, la care au contribuit numeroși specialiști consacrați în acest domeniu, realizează faptul pozitiv al existenței unui material organizat, la îndemîna tuturor celor care se ocupă nemijlocit, atît de aspectele de medicină sportivă, cît și celor care vin în legătură imediată cu aceasta, ba mai mult chiar, la îndemîna sportivilor.

Împărțită în trei capitole, cartea cuprinde, într-o logică ce servește utilul, grupurile de investigații în raport cu marile sisteme cărora li se adresează. Se reliefează prin capitolele respective, atît aspecte de „semnal" privind unele metode necesare pentru investigația organismului sportivului, cît și interpretarea altora, pe lîngă descrierea lor practică.

Coordonatorul cărții a căutat să echilibreze aspectele importante de investigație a sistemelor și aparatelor fiziologice, consacrînd un spațiu mai mare unora și totuși nediminuînd pe celelalte. Astfel, investigației sistemului nervos central și a celui neuromuscular i s-au acordat 21—26 de pagini, ca și celor privind investigația prin EKG sau endocrino-metabolice, iar celei cardio-respiratorii, în mod necesar prin tradiția sa, aproximativ 54 de pagini.

Cuprinzînd mai multe aspecte de investigație, care se adresează cît mai multor sisteme, cartea strînge în mod firesc un „arsenal" metodologic prețios. Tratarea capitolelor respective, realizată de fiecare autor (sau autori) crează un aspect „mozaicat". Unii dintre aceștia consacră un spațiu mai mare „punerii în temă", privind importanța investigației respectivului domeniu de care se ocupă, alții realizează un „tabel de tehnologii" considerate ca utile și ca realizabile, la nivelul actual al dotării rețelei noastre medicale, iar ultima categorie „realizează" și acea prezentare practică tehnică care să integreze pe specialist sau pe colaboratorul colateral în utilitatea propriu-zisă a respectivei investigații. De remarcat că în unele capitole în care tradiția realizărilor românești este o realitate, nu s-a apelat prea mult la aceste idei utile și consacrate totodată și pe plan internațional, în ceea ce privește metodologia de investigație. Se reliefează aceasta mai pregnant atît la capitolele referitoare la sistemul nervos central și sistemul nervos vegetativ, cît și la cel neuromuscular, unde aspectele de „metodologie corelativ complexă" preconizată de grupul de cercetare de la I.E.F.S., de exemplu, sînt suficient de consacrate, cunoscute și de necontestat astăzi.

Un fapt pozitiv, semnalat de altfel și în prefață, este prezența (cu o pondere pe deplin justificată de realitatea practicii) investigației endocrino-metabolice, realizată la un nivel modern, în lumina

ultimelor date de biochimie a metabolismelor interesate în efortul sportiv.

Poate că prin aceasta, capitolul privind metabolismele intermediare capătă o „lumină" mai palidă și un caracter de „anexă" în raport cu primul, aspectele la care se referă fiind, de fapt, tributare celui anterior.

Capitolul investigațiilor biochimico-metabolice se reliefează din nou ca o necesitate, pe lîngă acelea privind marile funcțiuni tributare și ele metabolismelor (hepatic, renal, nutrițional și, nu știm de ce, și farmacodinamic).

Adăugarea, bine inspirată, la complexul integrativ al investigațiilor a acelora ce se referă la dezvoltarea fizică și biomecanică sau în condiții speciale de climă sau altitudine realizează o „condiție" pentru cel care studiază cartea, de a înțelege necesitatea complexă a investigațiilor organismului sportivului, pe cît mai multe planuri.

Prezentarea utilității metodelor moderne (izotopi etc.), în practica controlului și caracterizării unor funcțiuni în medicina sportivă, este binevenită și atestă pe deplin intenția coordonatorului de a asigura lucrării în ansamblu calitatea de cît mai completă, fapt care a reușit să-l realizeze, ceea ce subliniem cu sinceră bucurie.

P.S. La ce ar putea servi efigia F.I.M.S. pe copertă ?

CRONOMETRUL ELECTRIC

Prof STELIAN MOCIUSCHI
Tehn. ALEXANDRU ŞELARU
Liceul "C. Diaconovici — Loga" — Timişoara

În educaţia fizică modernă, „circuitul", adaptat la condiţiile şcolii, şi-a găsit un loc bine definit. Această metodă, mai mult ca oricare alta, permite accentuarea laturii formative a procesului instructiv-educativ din educaţia fizică, este agreată de copii, permite folosirea unor exerciţii diverse, o gradare judicioasă a efortului, posibilitatea urmăririi efectului efortului fizic în decursul timpului unei lecţii ş.a.m.d.

De fapt, nu intenţionăm să discutăm în această lucrare eficienţa metodei de lucru în circuit, ci ne propunem să arătăm doar cum poate cîştiga această metodă în randament, atît în planul pregătirii fizice, cît şi în cel pedagogic (cînd este aplicată în şcoală).

Trebuie să ţinem seama de faptul că în şcoală nu avem colective sau grupe de sportivi consacraţi care să lucreze conştiincios, cu un minimum de supraveghere în cadrul acestei metode ; în şcoală se lucrează cu colective eterogene, atît ca pregătire fizică, cît şi ca manifestare de interes personal pentru prezenţa activă în lecţie. Faptul că elevii trebuie să lucreze în mare măsură independent în cadrul „circuitului", creează situaţii în care unii se sustrag efortului. Două motive stau la baza acestui fenomen : lipsa capacităţii lor de a se descurca singuri, mai ales cînd se folosesc exerciţii noi sau mai dificile, ca şi atitudinea refractară faţă de efort.

Această situaţie este alimentată şi de faptul că profesorul trebuie să stea cu ceasul sau cronometrul în mînă şi să urmărească dozarea precisă a timpului. În situaţia în care profesorul trebuie să intervină cu indicaţii sau demonstraţii, există riscul ieşirii, fără voie, din cadenţa de timp stabilită.

Pornind de la aceste neajunsuri ale lecţiei de educaţie fizică, am încercat remedierea lor prin construirea unui cronometru electric cît mai simplu, posibil de confecţionat în condiţiile liceului nostru, prin mijloace proprii.

După concepţia noastră, cronometrul electric trebuie să îndeplinească două funcţii : una vizuală şi alta sonoră. Cea vizuală, accesibilă privirii elevilor care, prin poziţia de lucru sau prin caracterul exerciţiului, au posibilitatea de a vedea cadranul, iar cea sonoră constă în semnalele acustice emise de aparat la intervale de timp dinainte stabilite şi pe care elevii le pot percepe în orice poziţie.

În scopul de a facilita construirea cronometrului, am optat pentru modalitatea mecanică a declanşării semnalului sonor (mai putea fi luată în considerare şi modalitatea folosirii releelor de timp sau soluţia electronică, care depăşeau posibilităţile noastre de construcţie).

Astfel, ne-am gîndit că arătătorul secundarului, trecînd peste nişte contacte metalice, ar putea declanşa, prin închiderea unui cir-

cuit electric, un semnal acustic (de sonerie).

Mecanismul principal este constituit dintr-un ceas electric mic (în greutate de aproximativ 250 g), cu trei axe, corespunzătoare arătătorului orar, minutar și secundar.

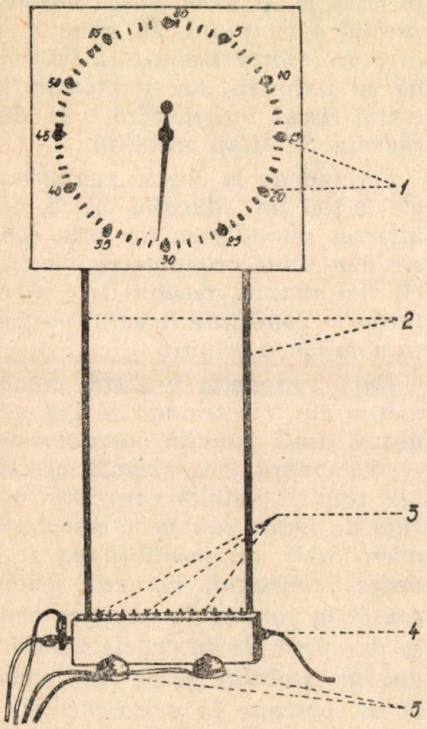


Fig. 1

1. Contacte electrice ; 2. Tije de legătură ; 3. Întrerupătoare ; 4. Priză pentru conectare la rețea ; 5. Sonerii.

Asemenea mecanisme de ceas electric se găsesc uneori în magazinele de consignație, la prețuri rezonabile (fig. 1).

Restul pieselor necesare — pe care vi le prezentăm în capitolul următor — au fost confecționate în școală sau cumpărate de la magazinele de specialitate.

I. PARTICULARITĂȚILE DE CONSTRUCȚIE ALE APARATULUI

Pentru construirea cronometrului electric au fost necesare următoarele piese :

1. Ceasul electric propriu-zis. În cazul nostru el este prevăzut cu un motor sincron, pentru tensiunea de 220 V.

2. Arătătorul secundarului a fost confecționat din tablă de alamă, avînd grosimea de aproximativ 0,3 mm și lungimea de 340 mm. La vîrf el este prevăzut cu un contact electric confecționat din arcul unui balansor de ceas obișnuit. Rolul acestui contact elastic este de a închide sau deschide circuitul de comandă sonoră a cronometrului.

3. Pentru a produce semnalul sonor, arătătorul trece peste 12 contacte electrice (din 5 în 5 secunde), confecționate din șuruburi de alamă (M. 4), avînd capul semirotund și șlefuit, prevăzute cu două rînduri de șaibe și piulițe, pentru efectuarea legăturilor electrice.

4. Ceasul și arătătorul sînt fixate pe o placă albă din stiplex avînd dimensiunile 600/600 mm și o grosime de 5 mm, aplicată pe o cutie de lemn de aceleași dimensiuni (înălțimea — 80 mm).

5. Din cutie pleacă două tije metalice (tip țeavă de candelabru) cu diametrul de 12 mm și lungimea totală de 1 000 mm (780 mm sînt dimensiunile la vedere ale tijelor, restul intrînd în capetele de incastrare). Acestea au rolul de a face legătura ceasului cu cutia de comandă, interiorul lor servind drept conductă a firelor electrice, contribuind astfel la robustețea aparatului.

6. Cutia de comandă a fost confecționată dintr-o ramă de lemn, îmbrăcată în plăci de stiplex alb (fig. 1).

În interior se află următoarele piese și angrenaje :

a) un transformator de joasă tensiune, avînd caracteristicile : 220 V circuit primar și 6 V circuit secundar (este de fapt transformatorul unui aparat de diaproiecții, numit diascop Baika, de fabricație poloneză, care se găsește și sub forma pieselor de schimb la magazinele de jucării) ;

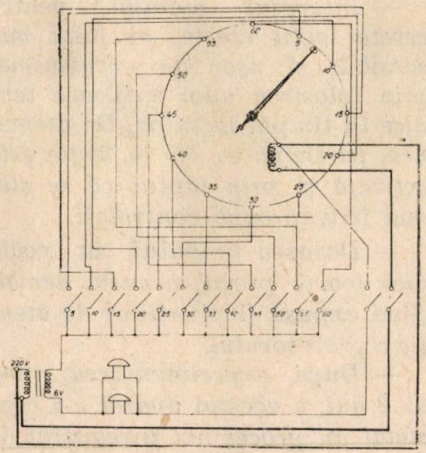


Fig. 2
Schema electrică

b) 13 dulii pitic, pentru becuri de 6 V, necesare pentru a semnaliza funcționarea circuitelor de timp sonore ;

c) 13 becuri de 6 V (tip radio) ;

d) 2 prize, din care una pentru legătura la rețea și cealaltă pentru sonerii. Ele sînt plasate pe laturile cutiei de comandă ;

e) 14 întrerupătoare mici, de tip basculă E.B.T., care au rolul de a pune în funcțiune circuitele sonore și semnalizatorul optic (beculețele) de funcționare a circuitelor de timp (2 sonerii obișnuite).

Dintre acestea :

— 12 întrerupătoare se adresează circuitelor de timp sonore ;

— al 13-lea întrerupe semnalizarea sonoră, cronometrul continuînd să funcționeze ;

— al 14-lea pune sau scoate de sub tensiune întregul aparat (întrerupător general).

7. Greutatea totală a cronometrului este de aproximativ 3 000 g.

În continuare, prezentăm schema electrică a cronometrului electric (fig. 2).

II. MODUL DE FOLOSIRE A CRONOMETRULUI ÎN TIMPUL LECȚIILOR

Cronometrul nu a fost construit pentru un loc fix din sala de sport sau curtea școlii ; el poate fi plasat într-un loc sau altul, în funcție de situația concretă din timpul lecțiilor.

Ținînd seama de cerințele lecției, se fixează timpul de lucru pe cutia de comandă, prin deschiderea circuitelor care corespund secvenței de timp aleasă.

Datorită faptului că pe cronometrul nostru arătătorul parcurge 360 de grade în 60 secunde, secvențele de timp și combinarea lor trebuie să se facă cu cifre divizibile cu 60. Exemple de asemenea combinații de timp : 5 sec. lucru, 5 sec. pauză ; 5 sec. lucru, fără pauză ; 10, 15, 20, 30 sec. lucru, fără pauză ; 10 sec. lucru, 5 sec. pauză ; 15 sec. lucru, 5 sec. pauză, ș.a.m.d.

După cum se vede, am preconizat posibilitatea semnalizării sonore din 5 în 5 secunde, suficientă după părerea noastră, pentru folosirea ei în condiții de școală. Există și posibilitatea fixării arătătorului minutar, situație în care cronometrul ar putea fi folosit și pentru timpi mai mari de un minut.

Manevrarea întrerupătoarelor pentru stabilirea timpilor de lucru și pauză cere doar cîteva secunde, iar după terminarea lucrului semnalizarea sonoră poate fi înlăturată printr-un întrerupător, cronometrul continuînd însă să funcționeze. Se poate delimita o secvență de timp (de obicei 15 secunde), pentru ca elevii să-și poată efectua pulsometria după efort (din minut în minut).

CONCLUZII

Din cele prezentate pînă acum, se pot desprinde cu ușurință avantajele folosirii cronometrului electric în timpul unei lecții în care se folosește metoda „în circuit" sau „pe intervale".

— Principalul cîștig îl socotim degravarea profesorului de activitatea mecanică de înregistrare a timpului de lucru și a pauzelor. În felul acesta, profesorul devine disponibil pentru a desfășura o activitate mai eficientă, de intervenții, corectări, stimularea activității, dozarea efortului etc, fără a neglija respectarea riguroasă a cadenței de timp dinainte stabilită. Credem că la o astfel de lecție aportul său pedagogic este mult îmbunătățit.

— Interesul elevilor pentru aceste lecții crește, ei fiind mai sensibili și ușor de entuziasmat prin folosirea unor mijloace tehnice în timpul lecțiilor. De asemenea, participarea lor la lecție este activată și prin faptul că se știu mai îndeaproape controlați.

— Dozarea timpului se poate face foarte precis, aceasta nemaifiind expusă fluctuațiilor de atenție a profesorului.

— După experimentarea, timp de 2 ani, a acestui aparat s-a constatat un proces net înregistrat de elevi și o amplificare a interesului lor pentru lecții, prin crearea unor condiții organizatorice superioare.

Stăm la dispoziția tuturor acelora care, dorind să-și construiască un asemenea aparat, simt nevoia unei consultări sau chiar a asistenței tehnice.

MOCIUSCHI S., ȘELARU AL. : Le chronomètre électrique

Prenant comme point de départ la nécéssité d'améliorer l'efficience de certaines leçons d'éducation physique — surtout dans le cadre des leçons „en circuit" — les auteurs ont imaginé et construit un appareil qu'il ont expérimenté pendant deux ans.

Les résultats ont été beaucoup améliorés grâce au déchargement du professeur de l'activité mécanique d'enregistrement du temps de travail et des pauses. Par l'utilisation du chronomètre électrique — décrit dans cet article — le professeur devient libre pour intervenir, pour corriger, pour

démontrer, respectant en même temps la cadence de travail établie d'avance. De cette façon, l'apport pédagogique du professeur augmente sensiblement.

L'intérêt des élèves pour la leçon est devenu manifeste, étant sensibles et faciles à enthousiasmer par l'utilisation de cet appareil.

MOCIUSCHI S., ŞELARU AL. : "The Electric Chronometer"

Starting from the necessity of improving the efficiency of physical education classes, mainly of the classes "in circuit," the authors conceived and designed an equipment they tested for two years.

The results obtained were gradually improved. The authors describe in this article how by using the electric chronometer the instructor is in a position to correct his pupils, to make demonstrations, to observe the time schedule established before. Thus the contribution of the instructor is sensibly greater, and sois the interest of the pupils, who are enthusiastic as to the use of the chronometer.

INHALT

V. SIMIONESCU, GH. MITRA: Das bildende Potential der Schulsporttätigkeit 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

I. SICLOVAN: Die Modelierung des Trainings der Fussballspieler . . 5

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

E. BLAGA, I. LAJCSAK: Das Verhalten der Basketballspieler während der Meisterschaften der A-Liga .13

N. KOVACI, ELENA GERED: Die bei der Zusammenstellung der Kürübungen nötigen Erfordernisse — Gymnastik-Frauen 19

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

RODICA DINCĂ: Das Prüfen und Notieren im Fach Leibeserziehung. 24

AL. MOGOȘ: Verbesserung des Notieringssystems im Faceh Leibeserziehung 29

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU: Morgengymnastik für Kinder zwischen 7—11 Jahren (VI) 35

MEINUNGEN — BERATUNGEN

TAISA FLORESCU: Einige Charakteristiken der Struktur der Sportterminologie 43

SPORTMEDIZIN

N. GORUN: Das sofortige Verhalten bei Schulterverrenkungen . . . 52

PORTRÄT

N. MĂRĂȘESCU: Anatoli Bodnarciuc 60

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

C. NEACȘU: Ansichten über das Buch: „Forschungselemente in der Sportmedizin“ 64

S. MOCIUSCHI, AL. ȘELARU: Die elektrische Stoppuhr 67

СОДЕРЖАНИЕ

В. СИМИОНЕСКУ, Г. МИТРА: Образовательный потенциал занятий по школьному физическому воспитанию 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

И. ШИКЛОВАН: Моделирование тренировки футболистов 5

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Е. БЛАГА, И. ЛАЖКСАК: Поведение баскетболисток в первенстве страны, класс А 13

Н. КОВАЧ, ЕЛЕНА ГЕРЕД: Требования по составлению вольных упражнений по женской гимнастике . 19

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

РОДИКА ДИНКЭ: Экзаменация и оценка учащихся по физическому воспитанию 24

АЛ. МОГОШ: улушение системы оценки по физическому воспитании 29

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

П. ДУНГАЧУ, К. КУЛЬДА, ГАБРИЕЛА ДУНГАЧУ: Программа утренней гимнастики для детей в возрасте от 7 до 11 лет (VI) . . . 35

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ТАИСА ФЛОРЕСКУ: Некоторые характеристики структуры спортивной терминологии 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Н. ГОРУН: Скорая помощь в случае вывиха плеча 52

ПОРТРЕТ

Н. МЭРЭШЕСКУ: Анатолий Боднарчук 60

ЗАПИСИ—ООБЩЕЖЧ — НТАРИОМЕИИ

К. НЯКШУ: Точки зрения о книге „Элементы исследования в спортивной медицине“ 64

С. МОЧУСКИЙ, АЛ. ШЕЛАРУ: Электрический секундомер 67

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 10 OCTOMBRIE 1971

CUPRINS

L. TEODORESCU : Educația comunistă a viitorilor educatori . 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. RĂDUȚ : Contribuții la modelarea biocibernetică complexă a pregătirii sportivilor de performanță . 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Tendințe actuale în antrenamentul halterofililor . . 14

ST. GHEMEȘ, I. SABĂU : Contribuții la metodica învățării săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală 19

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

D. GUȚIU : Mărirea densității lecției de educație fizică desfășurată în spații improvizate 26

V. DRAGOMIR : Aspecte ale modernizării educației fizice în școli fără săli de gimnastică 31

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică pentru adulți (20—30 ani) — VII . . . 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN : Actualități și perspective în problema refacerii organismului sportivului (Efort fizic) 45

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU : Din istoricul Societății de educație fizică „Înainte" — București 51

PORTRET

H. CRISTEA : Csaba Doșa . . 57

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

VALENTINA HORGHIDAN, MARILENA IOTA : Investigarea personalității sportivului în atenția psihologilor 62

AL. VLĂDAR : Reflecții privind Campionatele europene de box — Madrid, 1971 66

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUT, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

EDUCAŢIA COMUNISTĂ A VIITORILOR EDUCATORI

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
Vicepreşedinte al CNEFS
Rectorul Institutului de educaţie fizică şi sport — Bucureşti

Deschiderea anului universitar 1971—1972 în învăţămîntul superior de educaţie fizică şi sportivă marchează prima etapă în aplicarea măsurilor de îmbunătăţire a muncii politico-ideologice şi cultural-educative dezbătute în plenarele lărgite ale organizaţiilor de partid din Institutul de educaţie fizică şi sport şi din cele 11 facultăţi de educaţie fizică de 3 ani.

Aceste măsuri reflectă sarcinile ce revin cadrelor didactice şi studenţilor în lumina programului de educaţie comunistă a întregului popor, elaborat de tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU şi adoptat de Comitetul Executiv al C.C. al P.C.R., precum şi a preţioaselor indicaţii pe care le-a dat secretarul general al partidului nostru în plenara lărgită a Consiliului învăţămîntului superior. Acţiunile prevăzute în programele adoptate pun în evidenţă puternicul ecou stîrnit în conştiinţa comuniştilor, a tuturor cadrelor didactice, indicaţia dată de tovarăşul Nicolae Ceauşescu de a considera munca de educaţie a tineretului ca o sarcină de prim ordin, permanentă, de ea depinzînd viitorul societăţii, al naţiunii noastre socialiste. *Reunirea celei mai înalte competenţe profesionale cu trăsături moral-politice superioare, trebuie să devină caracteristice omului multilateral dezvoltat, constructor al socialismului şi comunismului. Acest profil al omului civilizaţiei socialiste, prefigurat de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, este definitoriu pentru sensul fundamental al procesului instructiv-educativ din facultăţi, el constituind* ultima etapă de formare profesională şi politică a tînărului intelectual, *înainte de încadrarea lui în activitatea curentă de producţie a bunurilor materiale şi spirituale. Aceste idei profund regeneratoare ale secretarului general al partidului nostru pun în evidenţă, nu numai ceea ce trebuie realizat* imediat, *dar şi ceea ce trebuie* prospectat *în direcţia profilului moral-revoluţionar al actualelor generaţii. Şi, întrucît în socialism distanţa dintre azi şi mîine este foarte mică, cu atît mai inacceptabile sînt tendinţele manifestate de unele cadre didactice din I.E.F.S. şi facultăţile de educaţie fizică de a-şi limita preocupările la problemele formării profesionale a tinerelor promoţii de educatori fizici şi sportivi, neglijînd sau ignorînd* obligaţiile ce le revin *faţă de* educarea *şi de crearea condiţiilor necesare unei cît mai grabnice* integrări profesionale *a acestora. Vina lipsurilor şi neajunsurilor din activitatea şi comportarea tinerilor absolvenţi ne revine în cea mai mare măsură nouă, celor cărora partidul şi statul ne-au încredinţat misiunea de a-i forma.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1971, pag. 2

Pentru lichidarea lipsurilor, amplul și complexul program de măsuri de îmbunătățire a muncii politico-ideologice și cultural-educative din I.E.F.S. și facultățile de educație fizică de 3 ani cuprinde acțiuni concentrice și pe multiple planuri; aceste acțiuni, coroborate cu pregătirea științifică și practică de specialitate, vor contribui la ridicarea conștiinței socialiste a studenților, *la realizarea profilului profesional-politic* înaintat *al educatorului fizic și sportiv din România socialistă.*

Tinerii absolvenți trebuie să devină personalități puternice, înarmați cu principiile și cunoștințele teoretice și practice ale științei educației fizice și sportului, *purtători ai conceptului de educație fizică și sportivă al partidului nostru și totodată maeștri în transpunerea acestui concept în* practica *atît de diversificată a activității de educație fizică și sport din țara noastră. Trebuie să se dea — și se va da — o mult mai mare atenție pregătirii teoretice și îndeosebi practice a studenților, în direcția activității sportive de performanță, dar mai ales aceleia* de masă, *specifice unităților sportive aparținînd instituțiilor și organizațiilor* investite prin lege *cu atribuții în domeniul sportului: C.N.E.F.S., U.G.S.R., U.T.C., C.N.O.P., ș.a. În afară de activitatea cu elevii, absolventul trebuie să cunoască în profunzime și* practic, *încă din timpul studenției, conducerea și organizarea științifică a procesului instructiv-educativ în aceste unități; să fie propagandiști, animatori și organizatori ai sportului, acolo unde se construiește istoria României socialiste: în fabrici și uzine, la sate, în întreprinderi și instituții. Pentru aceasta, în planurile de învățămînt, s-a extins durata practicii pedagogice, organizatorice și de antrenorat. Aria unităților în care se va efectua această practică s-a diversificat cuprinzînd: taberele de pionieri și școlari, centrele de învățare a înotului, a schiului și a diferitelor sporturi, asociațiile sportive din întreprinderi și din mediul rural, organele de conducere și coordonare din cadrul C.N.E.F.S., U.G.S.R., U.T.C., C.N.O.P., federațiilor sportive ș.a.*

Pentru lucrările de diplomă și cele din cercurile științifice studențești se vor prevedea teme specifice unităților de mai sus, efectuarea lor urmînd să fie coroborată cu conținutul și desfășurarea practicii pedagogice și mai ales organizatorice; în acest fel, activitatea practică a studentului va deveni utilă și pentru unitățile respective, contribuind la rezolvarea unor probleme tehnico-metodico-organizatorice ale acestora, studentul realizînd, în mod concret, o practică și în acordarea asistenței tehnico-științifice, în special în domeniul sportului de masă.

În colaborare și sub conducerea unor catedre, grupuri de studenți vor lua sub patronaj metodico-organizatoric asociații sportive din școli, uzine și întreprinderi, ajutînd la asigurarea unei activități duse pe baze științifice și învățînd din procesul muncii concrete, de specialitate metodologia activității sportive de masă și de recreare prin sport din unitățile respective.

Cele arătate constituie numai una din măsurile preconizate prin care se va înfăptui în învățămîntul superior de educație fizică

și sportivă valoroasa indicație dată de tovarășul Nicolae Ceaușescu, de a se îmbina învățămîntul cu munca productivă a studentului, *în cadrul circuitului* învățămînt-cercetare-producție *și* producție-cercetare-învățămînt.

În afara celor arătate este necesar să se îndeplinească măsurile cu privire la ridicarea pe o treaptă superioară a metodologiei muncii educative în cadrul pregătirii sportive.

Tinerii absolvenți pleacă din institut și din facultăți insuficient înarmați cu conținutul și metodica acestui important factor al antrenamentului. Trebuie reconsiderată și ridicată la un nivel superior componența politico-morală a performanței *și totodată trebuie reelaborată, cu* sens și conținut socialist, metodologia pregătirii politico-morale a sportivilor. *În această direcție cercetarea științifico-metodică a specialiștilor din institut și facultăți este rămasă în urmă. Munca educativă cu sportivii se limitează încă la aplicarea nediferențiată a metodelor și mijloacelor utilizate în munca educativă cu alte grupuri și microgrupuri sociale, fie la „prelucrări" cu caracter foarte general; se neglijează în special munca politică și aportul educației în colectiv și al autoeducației, exagerîndu-se în schimb ideea că sportivii ar constitui o categorie socială aparte. De aceea, este imperios necesară și lichidarea acestei rămîneri în urmă în pregătirea studenților din învățămîntul superior de educație fizică și sportivă.*

În cele menționate au fost expuse succint numai cîteva din direcțiile și măsurile privind procesul instructiv-educativ specific viitorilor profesori de educație fizică și antrenori. Aceste măsuri sînt, bineînțeles, integrate unui complex de acțiuni și activități de educație politică, cetățenească și patriotică prin care se aplică tezele și măsurile de o importanță covîrșitoare teoretică și practică elaborate de partid, de tovarășul Nicolae Ceaușescu. Aceste teze și măsuri au revitalizat terenul fertil pe care-l reprezintă cadrele și studenții institutului și facultăților de educație fizică, care își vor reuni eforturile cu ale comuniștilor, ale întregului popor, pentru creșterea combativității revoluționare, a întregii activități ideologice și politico-educative proprii, precum și pentru a valorifica pe o treaptă calitativ superioară mijloacele și metodele specifice educației fizice și sportive în formarea unui tineret multilateral dezvoltat, constructor al socialismului și comunismului în patria noastră, în conformitate cu cerințele hotărîrilor celui de al X-lea Congres al P.C.R.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

CONTRIBUŢII LA MODELAREA CIBERNETICĂ COMPLEXĂ A PREGĂTIRII SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ

Prof. CORNELIU RĂDUŢ

Director adjunct al Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică în domeniul educaţiei fizice şi sportului al C.N.E.F.S.

Saltul spectacular al performanţelor şi intensificarea preocupărilor organizaţiilor sportive naţionale pentru ocuparea unor poziţii prioritare în ierarhia mondială reclamă tot mai mult organizarea şi conducerea ştiinţifică a pregătirii sportivilor, pentru participarea la Jocurile Olimpice din 1972.

Începînd cu ultimele trei cicluri preolimpice, respectiv de la Roma (1960), asistăm la pătrunderea tot mai adîncă şi mai eficace a ştiinţelor limitrofe în orientarea procesului de pregătire a sportivului de elită. În felul acesta, s-a lărgit aria de informaţii asupra comportamentului acestui subiect. Astfel, sîntem îndreptăţiţi să afirmăm că s-a produs o adevărată revoluţie tehnico-ştiinţifică în domeniul sportului de performanţă.

Una din consecinţele acestei revoluţii contemporane este creşterea complexităţii problemelor de organizare şi conducere a întregului proces de pregătire şi comportare în competiţii ale sportivului, aspecte care s-au amplificat şi complicat nemăsurat în ultimul deceniu.

Eforturile organizării ştiinţifice s-au îndreptat spre analiza rezultatelor obţinute de ţara noastră, a semnificaţiilor lor şi spre găsirea unor soluţii capabile de a contribui la creşterea potenţialului valoric al sportului românesc. În egală măsură, s-a manifestat orientarea şi spre evidenţierea posibilităţilor de pronosticare obiectivă a rezultatelor.

Treptat însă, preocupările s-au diversificat, arsenalul de metode s-a îmbogăţit considerabil şi s-au constituit o serie de discipline care, deşi diferite din punct de vedere al perspectivei din care sînt privite lucrurile şi al tehnicilor utilizate, au drept caracteristică comună, principală, creşterea eficienţei activităţii sportive de performanţă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1971, pag. 5

Aceste preocupări s-au constituit în trei unități instituționale cu profil specializat : Centrul de medicină sportivă, Institutul de educație fizică și sport și, mai recent, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, formînd împreună un cadru calificat în vederea perfecționării sportivilor de înaltă performanță.

Începînd din anul 1970, Comitetul Executiv al C.N.E.F.S. a orientat tematica activității științifice a acestor instituții în direcția asigurării asistenței complexe metodico-medicală, a pregătirii sportivilor consacrați și de perspectivă, pentru J.O. de la München.

Totuși, înainte de a trata orientarea și conținutul asistenței științifice din anii preolimpici ai J.O. din 1972, dorim, ca o paranteză, să subliniem evoluția acestei nobile preocupări pentru a respecta și un adevăr istoric.

Mai înainte cu două decenii, în pregătirea sportivului concura numai *antrenorul.* O dată cu complicarea procesului de antrenament și a desfășurării lui pe baza unor documente de planificare și evidență care dădeau posibilitatea să se prevadă pregătirea sportivului, să se măsoare și să se analizeze comportamentul său (domeniu planometric), s-a simțit nevoia intervenției *metodistului,* ca specialist în metode, principii, reguli și legi ale sportului de performanță. Datorită faptului că antrenamentul depășea cadrul procesului pedagogic și se îmbina armonios cu cel biologic, s-a impus intervenția formativă a *medicului sportiv* și alăturarea lui pe lîngă antrenor, în vederea dirijării medicale a efortului depus de către sportivi. Această cucerire științifică a dat naștere așa-zisului *„triunghi metodologic"* al pregătirii sportivului de elită : antrenor — medic — metodist.

În etapa actuală a ciclului preolimpic — „München" — formațiunea triunghiulară a devenit poligonală și are drept scop testarea, investigarea și dirijarea pregătirii sportivilor din punct de vedere *interdisciplinar,* asamblate în indicații și recomandări specifice ramurii sau probei respective. O astfel de legătură permanentă poate fi concepută numai pe baza unui *sistem informațional,* fundamentat pe metode științifice de culegere, prelucrare și transmitere a informațiilor, începînd cu subiectul supus *modelării complexe* (sportivul), terminînd cu nivelul forurilor instituționale — decizionale.

Întrucît stadiul de formare în care se află diferite discipline — chemate să asigure dirijarea asistenței medicale, medicale și psihologice a pregătirii loturilor naționale — implică multiple dificultăți privind sistematizarea lor metodologică, în ceea ce urmează ne vom limita la o descriere generală a domeniilor de preocupare, a trăsăturilor specifice și a tendințelor de dezvoltare ale acestora.

Vom începe cu *cibernetica,* știință care are o poziție specială prin generalitatea conceptelor și metodelor pe care le promovează.

Se consideră, în general, că problemele conducerii acțiunilor în sisteme complexe sînt de resortul ciberneticii. Aceste sisteme complexe pot fi ființele vii (biocibernetica), mașinile sau grupele de mașini (cibernetica tehnică), organismele economice (cibernetica economică) etc. Noi ne vom referi însă numai la *aspectele biocibernetice,* care interesează domeniul nostru.

Prin definiție, se spune că *cibernetica este știința care se ocupă cu legile generale ale dirijării.*

Folosirea legilor generale ale dirijării, a legilor transformării informațiilor, analiza sistemelor complexe etc. este, după părerea noastră, calea cu cea mai mare perspectivă în știința sportului de performanță.

Scopul dirijării complexului și subtilului proces de antrenament constă în îmbunătățirea continuă a stării fizice a sportivului, în special creșterea potențialului bio-psihologic. Un astfel de rezultat poate fi obținut numai ca urmare a totalizării efectelor numeroaselor lecții de pregătire, denumit și *efect de antrenament cumulativ.*

Dacă ne vom referi nu numai la *legătura directă* dintre *dispozitivul de dirijare* (antrenorul) și *obiectul dirijat* (sportivul), ci și la *legăturile in-*

verse (feed-back) dintre aceleaşi două compartimente, obţinem patru tipuri de informaţii şi legături :

1. legături directe şi inverse care merg de la antrenor la sportiv şi de la sportiv la antrenor ;

2. informaţii despre comportamentul sportivului (efort de antrenament = cantitate-calitate) ;

3. informaţii privind efectul de antrenament imediat (modificări fiziologice şi psihologice provocate de efortul din lecţie) ;

4. informaţii despre efectul antrenamentului cumulativ (modificări în gradul de antrenament al sportivului).

Astfel, schema dirijării antrenamentului sportiv capătă aspectul ilustrat în fig. 1.

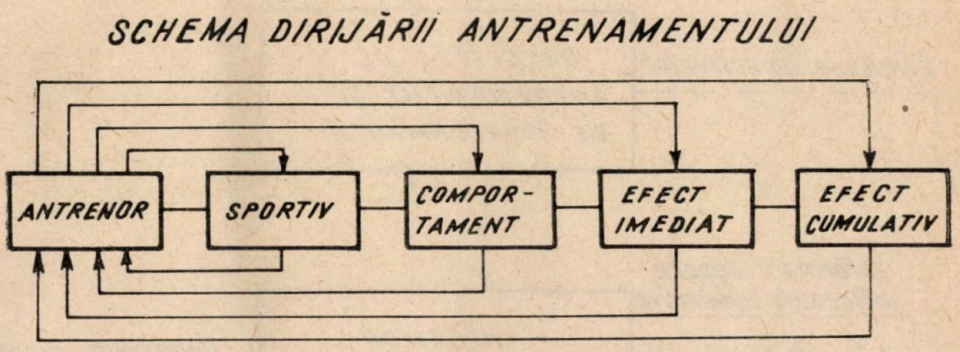


Fig. 1

Aşadar, mijloacele cu care un antrenor acţionează sînt mai ales cele *informaţionale*, care se adresează conştiinţei sportivului şi contribuie la perfecţionarea acestuia.

Canalele şi funcţiile unui *sistem cibernetic simplificat* — al procesului de antrenament — se pot vedea în fig. 2.

Realizarea unor performanţe sportive înalte, la nivelul situării României pe un loc fruntaş la J.O. de la München, la diferite campionate mondiale şi europene, este posibilă în măsura lărgirii bazei ştiinţifice a pregătirii sportivului de elită. Acest lucru a devenit chiar un imperativ şi se materializează în *obiectivizarea complexă*, interdisciplinară, a multitudinii factorilor care determină pregătirea şi performanţa sportivului.

Încercări în acest sens au apărut, în anul 1970, prin *colaborarea complexă* a federaţiilor olimpice cu Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică, Centrul de medicină sportivă, Sectorul metodic al C.N.E.F.S., Laboratorul de cercetări ştiinţifice al I.E.F.S. (sub conducerea C.N.E.F.S.) şi C.O.R.

În jumătatea ciclului preolimpic — München (1970) —, Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică a oferit beneficiarilor un material de sinteză (reieşit din colaborarea complexă) privind stadiul potenţialului biologic şi psihologic al sportivilor fruntaşi.

Începutul anului 1971 a marcat o etapă superioară privind asistenţa complexă a pregătirii loturilor naţionale, prin intensificarea cantităţii de informaţii despre sportivul olimpic, reieşite din măsurătorile de rutină — (circuitele planificate), precum şi din testările şi investigaţiile reclamate de antrenor, medic sau metodist. Rezultatele obţinute au fost înregistrate în documente primare ale laboratoarelor şi sectoarelor. După prelucrarea lor, datele culese au fost transpuse în *„Dosarul complex al sportivului olimpic"*, aflat la Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică. Ceea ce cuprinde acest document (cu date de bilanţ, diagnoză şi prognoză se poate vedea în *anexa 1.*

O altă metodă, promovată în anul 1971, a fost detașarea pe teren, permanentă sau periodică, a cercetătorului — pe lîngă lotul repartizat. Pe baza unei metodologii care se profilează (fiind totodată și în curs de studiu și perfecționare), acesta, împreună cu medicul lotului, furnizează antrenorului un flux de informații prelucrate pentru sportiv. Antrenorul le selectează și le transformă în modele previzionale de lucru, pe bază de plan, deoarece este persoana care răspunde direct de rezultate.

SISTEMUL CIBERNETIC SIMPLIFICAT AL PROCESULUI DE ANTRENAMENT

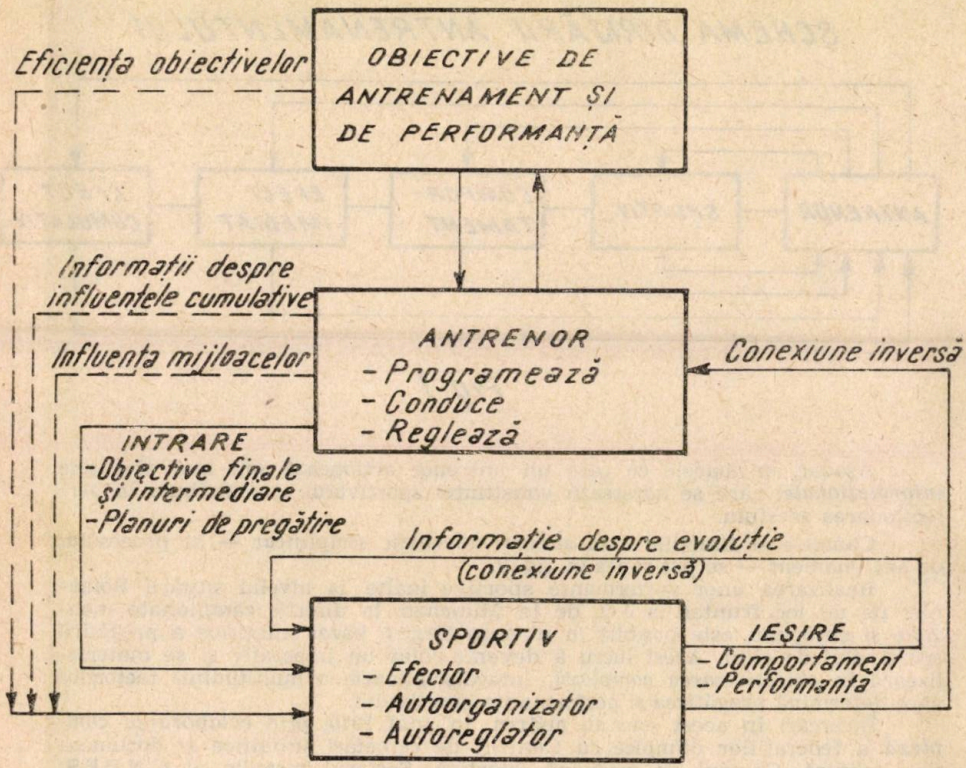


Fig.2

Partea care aparține cercetătorului-metodist este precizată în *anexa 2*, care îi este pusă la dispoziție de către federație, medicul și antrenorul de lot.

Asistența metodico-medicală a pregătirii loturilor naționale, dirijată în sensul participării țării noastre la J.O., nu reprezintă un sistem izolat. Ea este legată prin „intrări" și „ieșiri" ale diverselor compartimente (unități) științifice ale mișcării sportive sau ale celor aferente. Pentru a pune în evidență dependența oricărui compartiment operativ sau concluziv (individual sau instituțional), am construit un *model cibernetic* — ilustrat în fig. 3 — pe care încercăm să-l explicăm în continuare.

Așa după cum am spus mai înainte, asistența științifică a pregătirii loturilor naționale este legată prin „intrări" și „ieșiri" de mesaje despre

sportivi, din diferite compartimente (pedagogice, medicale, psihologice, metodice, informatice etc.), care constituie *sistemul informațional.*

Întrucît există uneori tendința de a considera sistemul informațional ca o totalitate de documente care vehiculează sau sînt stocate, trebuie să arătăm că semnificația corectă este aceea de *ansamblu de compartimente, conectate prin legături informaționale, care asigură luarea deciziilor în vederea realizării obiectivelor.*

În procesul delicat și de răspundere al asistenței olimpice, colectivul însărcinat cu această preocupare nu dorește să adune *cantități de date* (care reprezintă, de fapt, un număr de semnale elementare) fără a ține seama de noutatea și semnificația lor. Dimpotrivă, el dorește să colecteze *cantități de informații,* cu asamblări interdisciplinare, pe care să le prelucreze și să le transmită, cu un permanent caracter de noutate, forurilor decidente.

Un prim și ultim cadru de decizie este *antrenorul.* El reprezintă, concomitent, și o treaptă organizatorică de execuție. În antrenor „intră" informații despre nivelul și starea sportivului — pe care le culege singur — și, în plus, le primește de la *medic și metodist* (fie cel de metodică generală, fie de la metodistul-cercetător). Informațiile privind orientarea pregătirii și cerințele specializării îi survin de la Colegiul central al antrenorilor și Sectorul metodic. De asemenea, antrenorul se reciclează prin cursurile de specialitate pe care le urmează (organizate de club sau federație) și prin literatura de specialitate, în special cea furnizată de Sectorul de documentare tehnică a Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

În baza acestui flux informațional (compartimentul I), antrenorul, ca *„organ emițător"*, elaborează *modelul primar* al pregătirii, concretizat într-un plan de pregătire, marcînd etapa „ieșirii" informațiilor.

Concretizarea planului în activitatea practică a sportivului, ca „organ receptor", înseamnă realizarea *„modelului previzional"* (compartimentul II). Pe lîngă documentele de planificare, antrenorul ține seama de „factorii antrenamentului invizibil". În privința aplicării planurilor și respectării factorilor invizibili, apar și *elemente perturbătoare* care pot deregla realizarea întocmai a obiectivelor.

Desigur, în procesul formativ-educațional, ca un rezultat al aplicării multitudinii de mijloace de către antrenor, sportivul emite serii de informații despre comportamentul său biologic și psihologic. Cu cît posibilitățile de înregistrare a acestei arii sînt mai mari, cu atît gama incertitudinilor comportamentale se reduce. Astfel, se mărește sfera informațiilor materializate și prognoza se poate elabora cu mai multă certitudine, într-un *model de structură* (compartimentul III).

Informațiile materializate (mai mult obiective decît subiective) cad în sarcina antrenorului și medicului de lot și, deopotrivă, laboratoarelor Centrului de medicină sportivă și Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică. La aceste trei compartimente se alătură și contribuția altor instituții.

Transportul de informații principale, înregistrate prin canalele mai sus menționate, rămîn în răspunderea Centrului de cercetări științifice, care este considerat și ca un *mediu transportor.* Așadar, Centrul de cercetări științifice acționează ca un *SELECTOR* și *STOCATOR DE INFORMAȚII;* adică, se preocupă de operația de înmagazinare a cantității de informații pe baza unui sport material. *Informațiile secundare* se întorc direct la antrenor, fără a mai parcurge ruta completă a modelului.

Între faza de selectare și stocare intervine operația de *PRELUCRARE* a informațiilor (compartimentul IV), care include transformările la care sînt supuse mesajele recepționate, în special în indicații și recomandări metodizate, valabile pentru antrenor și medic.

De la această etapă se trece în compartimentul forurilor decidente, unde funcționează, ca intermediar și for consultativ, *COMISIA INTERDISCIPLINARĂ.* Aici se însumează opiniile reprezentanților compartimentelor care furnizează informații concluzive. De la comisie, concluziile de

MODELUL BIOCIBERNETIC AL ASISTENȚEI ȘTIINȚIFICE A PREGĂTIRII SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

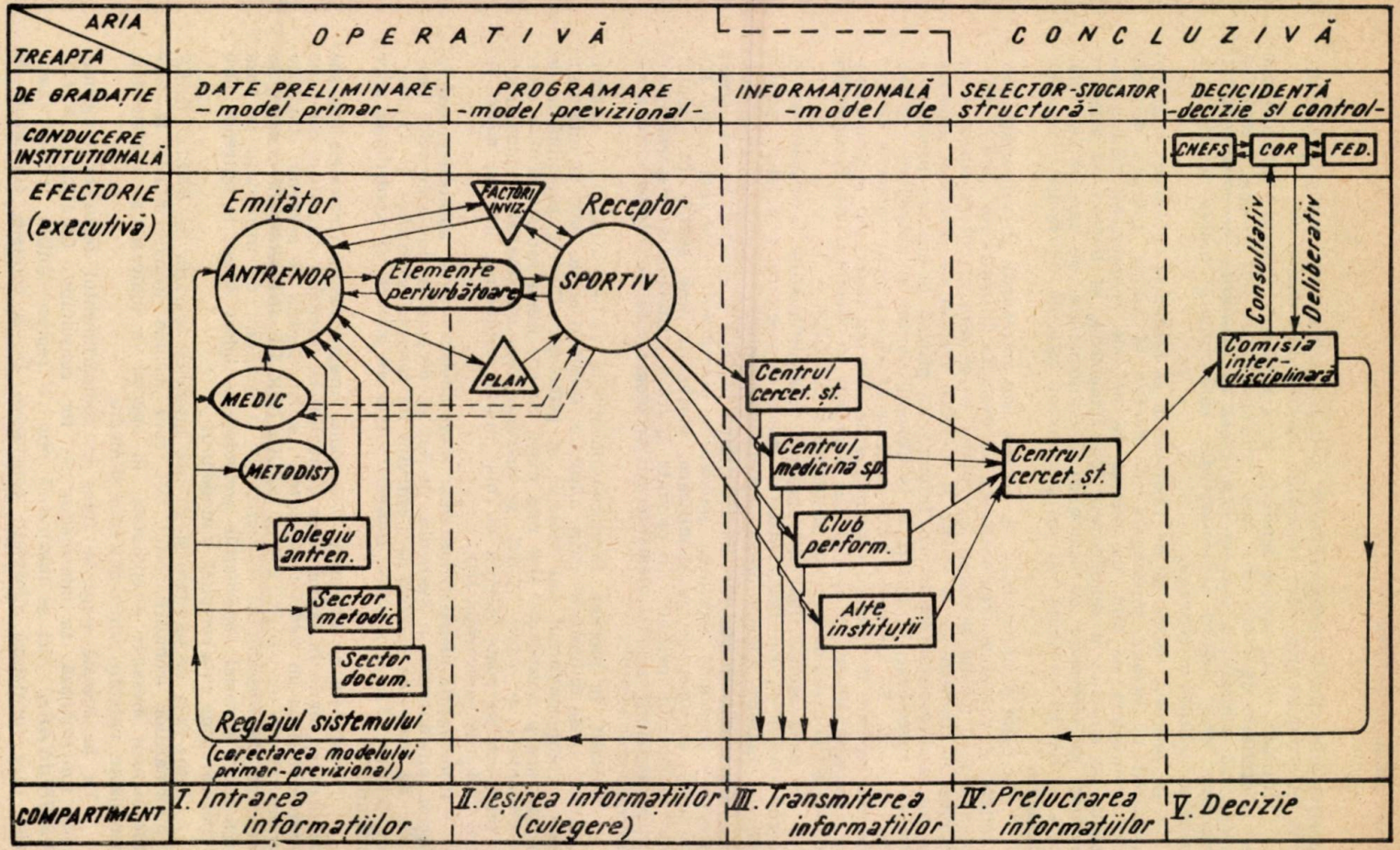


Fig. 3

sinteză se îndreaptă către C.N.E.F.S., C.O.R. şi federaţia în cauză, de unde, sub formă deliberativă, se preiau de către federaţie şi se transmit antrenorului, urmînd aşa-zisa „cale inversă" (feed-back). După aceasta, urmează *reglajul sistemului,* concretizat în corectarea modelului primar şi previzional.

Modelul cibernetic al asistenţei ştiinţifice a pregătirii loturilor naţionale, prezentat în fig. 3, poate prezenta interes pentru că, pe de o parte, subliniază necesităţile dirijării şi reglării permanente a procesului de antrenament şi a celui competitiv, iar pe de altă parte, încearcă să cuantifice parametrii care definesc fenomenul sportiv.

Toate preocupările pe care le manifestă „ajutoarele pregătirii sportivilor fruntaşi" au un singur ţel : obiectivizarea complexă a procesului de pregătire, „punctele de vedere" din raportul mulţimii alternativelor şi mulţimii consecinţelor servind deciziile cu cel mai mare grad de certitudine, în vederea maximalizării rezultatelor sportive.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL P. : „Educaţia şi pedagogia în perspectiva operaţională", Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1969.

BEVERIDGE W. I. : „Arta cercetării ştiinţifice" Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1968.

BOLDUR G. : „Procese informaţionale şi de decizie", Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1969.

BUNESCU V. şi colab. : „Studii de pedagogie cibernetică şi instruire programată", Ed. politică şi pedagogică, Bucureşti, 1968.

DEMETER A. şi colab. : „Cibernetica în sport", Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

GERBIER J., AIMARD C. : „Organizare, conducere", Ed. politică, Bucureşti, 1971.

ITELSON B. I. : „Metode matematice şi cibernetice în pedagogie", Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1967.

MALIŢA M. : „Aurul cenuşiu", Ed. „Dacia", Cluj, 1971.

NICOLAU ED. : „Introducere în cibernetică", Ed. tehnică, Bucureşti, 1964.

NICOLAU ED., BĂLĂCEANU C. : „Cibernetica", Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1961.

STIEHLER G. şi colab. : „Wissenschaftliche zeitschrift", Leipzig, nr. 3, 1970.

STOIAN S. : „Cercetarea pedagogică", Ed. politică, Bucureşti 1969.

* * * : „Tehnica de elaborare a modelelor cibernetice", în Revoluţia ştiinţifică şi tehnică, Ed. politică, Bucureşti, 1967.

ANEXA 1

CONŢINUTUL DOSARULUI SPORTIVULUI OLIMPIC

Dosarul este constituit din *fişe* ce conţin date complexe, *grafice* şi *recomandări,* cum ar fi :

1. *Fişa de orientare metodică* (anexată)
   a) Principalii factori ai specializării (orientarea generală dată de federaţie).
   b) Caracterizarea sportivului pe criteriul principalilor factori ai specializării (caracterizare făcută de către antrenorul de lot).

2. *Fişa sociologică*
   a) Date personale (naştere, proveniență, condiţii sociale, nivel de trai etc.).
   b) Traseul profesional.
   c) Traseul şcolar.

3. *Fișa tehnică*

a) Traseul apartenenței sportive.
b) Participări și rezultate la campionate naționale.
c) Succesiunea selecției în loturile naționale.
d) Participări și rezultate la mari campionate internaționale (J.B. ; C.E. ; C.M. ; J.O.).
e) Alte competiții internaționale.

Notă : fișele cu rezultatele sportive dispun de *grafice*, pentru ilustrarea dinamicii lor și se încheie cu recomandări generale.

4. *Fișa capacității motrice*

a) Dinamica rezultatelor probelor de control.
b) Dinamica măsurătorilor biomotrice.
c) Capacitatea de rezistență aerobă.
d) Capacitatea de rezistență anaerobă.
e) Recomandări generale.

5. *Fișa capacității psihice*

a) Teste și rezultate.
b) Caracterizarea psihologică.
c) Recomandări generale.

6. *Fișa tipului somatic*

a) Rezultatele parametrilor somatici.
b) Caracterizarea tipului somatic.
c) Recomandări generale.

7. *Fișa stării de sănătate și capacității de efort*

a) Constatări și recomandări privind starea de sănătate (stomatologic, radiologic, oftalmologic, ginecologic etc.).
b) Constatări și recomandări privind capacitatea de efort (analize de laborator, adaptare la efort, alimentație etc.).

8. *Fișa cu sinteza recomandărilor generale* (Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, Centrul de medicină sportivă — Sector metodic) și transpunerea lor în indicații metodice.

ANEXA 2

Echipamentul de lucru al cercetătorului-metodist, în asistența științifică permanentă sau periodică, pe lîngă un lot național.

1. Direcțiile principale ale orientării pregătirii.
2. Componența și dinamica lotului național.
3. Documentele de planificare și evidență.
4. Jurnalele de autocontrol.
5. Protocoalele lecțiilor de antrenament.
6. Planul operațional al asistenței științifice.

RĂDUȚ C. : Le modelage bio-cybernétique de la préparation des sportifs d'élite

Dans la permanente revolution technique-scientifique du sport contemporain, les sciences avec une application dans la vie et l'activité humaine trouvent une place de plus en plus pertinente dans l'activité de performance.

L'auteur, étudiant les voies, les méthodes, les moyens et les processus par lesquels se concrétise le travail pour la performance, élabore dans cet

article, un système bio-cybernétique de ceux-ci, où l'information circule d'un compartiment du système à l'autre, assurant une relation maximale et une intercorrélation profonde entre les compartiments.

Vu par le prisme de la cybernétique, ce système offre la possibilité d'une systématisation et d'une clarification de tous les facteurs impliqués dans l'activité sportive de performance, élément particulièrement positif dans l'étape actuelle.

Partant des quatre types de relations réalisées par la circulation de l'information entre les facteurs qui participent à la réalisation de la performance, l'auteur élabore un système complexe de modelage, par lequel il réussit à préciser la sphère des préoccupations ainsi que l'objectif de chaque élément du système, dans le cadre du processus de reglage continu du système.

RĂDUȚ C. : The biocibernetical modelation of the preparing of high performance sportsmen

In the continue technico-scientific revulution in which the contemporanian sport is the sciences with the application in the humman life and activity were find more and more the particularly place in the activity of performance. In this article the author stydying the ways, methods, means and processes though which the work for performance given concret expression, elaborates a biocibernetic system of them, in which the information circulates from a compartment of the system to another one assuring a maximal communication and a profund intercorelation between them. This system (looked upon consideren though the prism) of the cibernetics, offers the possibility of a systematization and clarifycation of the all factories involoed in the sportive activity of performance a thing very positive in the actual stage. Starting from the 4 connection types made in the circulation of the information between the factories which compete at the realization of the performance, the author elaborates a modelation system-complex in which he snoceedes to make clearly the area of the concern and the abjective of every element of the system in the frame of the continue and regulate process.

TENDINȚE ACTUALE ÎN ANTRENAMENTUL HALTEROFILILOR

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar general al F. R. Haltere și Culturism

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Anul 1970 va rămîne ca etapă importantă în istoria sportului cu greutăți deoarece a consemnat atingerea cifrei de 600 kg la triatlonul clasic.

După Jocurile Olimpice de la Melbourne (1956), presa a comentat pe larg performanța de 500 kg rezultată din „duelul celor două macarale" (P. Andersson, S.U.A. — macaraua din Nord și P. Silveti, Argentina — macaraua din Sud). Astăzi această cifră a fost depășită și de sportivi care cîntăresc numai 82,5 kg (cele două „macarale" cîntăreau fiecare cîte 160 kg). Performanțe de peste 500 kg sînt astăzi înregistrate la 3 sportivi de la categoria 82,5 kg, 19 de la categoria 90 kg, 49 de la categoria 110 kg și 51 de la categoria super-grea.

Din martie 1970 și pînă la Campionatele Europene, care s-au ținut recent la Sofia (21—29 iunie), sovieticul A. Alexeev a reușit să progreseze cu încă 30 kg, cîștigînd detașat titlul de campion al continentului la categoria super-grea. Uriașul Alexeev, care cîntărește 150 kg — dar care și-a propus să-și mărească propria greutate cu încă 15 kg — s-a ținut de promisiunea făcută la începutul anului, aceea de a atinge cifra de 630 kg chiar în cursul acestui an.

Dar, la Sofia, încă doi sportivi au trecut granița celor 600 de kg : A. Batișev (U.R.S.S.) — 607 kg și R. Mang (R. F. a Germaniei) — 602,5 kg. Acest lucru pare să confirme pronosticurile specialiștilor și ale calculatoarelor electronice, care prevăd pentru următorii 8—10 ani realizarea uluitoarei cifre de 700 kg.

De altfel, în comparație cu rezultatele ce le obțin „cocoși", cifra de 700 kg pe care, probabil, o vor realiza super-greii, nu este chiar așa de mare. „Cocoșul" I. Földy (R.P.U.) deține recordul lumii la totalul celor trei stiluri clasice, cu 372,5 kg, cifră care întrece de peste 6 ori greutatea sa corporală. În cazul super-greilor, care au o greutate în jur de 150 kg, același raport ar fi echivalent cu aproximativ 900 kg. Desigur, pe măsură ce crește greutatea

Educație fizică și sport, nr. 10, 1971, pag. 14

corpului, viteza și îndemînarea scad, dar nu trebuie să uităm faptul că forța este direct proporțională cu creșterea masei musculare; deci problema rămîne deschisă...

Cert este faptul că pe plan mondial rezultatele cresc încă într-un ritm vertiginos. Această creștere are loc mai ales la categoriile grele, unde sportivii, în general, nu prea slăbesc forțat și sistematic. La categoriile mici se observă frecvent o stagnare sau chiar un regres.

Este unanimă părerea specialiștilor că aceste rezultate se datorează, în principal, următorilor trei factori:

1. selecția;

2. obiectivizarea efortului;

3. pregătirea multilaterală.

În cele ce urmează vom trece în revistă principalele noutăți în cele trei direcții folosite în antrenamentul actual al halterofililor.

SELECȚIA

Dacă în trecut se căutau „oameni puternici", la care predomina calitatea fizică FORȚA, actualmente se atrag spre acest sport tineri dotați cu calități de VITEZĂ, deoarece această calitate se obține mai greu, ea depinzînd în mare măsură de particularitățile anatomo-fiziologice înnăscute ale individului.

Pentru a selecționa sportivi cu o viteză specifică ridicării halterelor, selecția în acest sens se face prin măsurarea detentei. Capacitatea de detentă se poate stabili indirect, prin „gradientul forței" (se măsoară durata de execuție a unei mișcări care are o încărcătură de 50 % din rezultatul maxim realizat de sportivul în cauză; cu cît timpul de execuție este mai scurt, cu atît detenta este mai bună). Gradientul forței se măsoară la următoarele exerciții: pus la piept fără fandare, împins din culcat și genuflexiuni. În selecție, un deosebit accent se pune pe calitățile psihice ale viitorilor halterofili. Puterea de concentrare, calitate dominantă în acest sport, se investighează cu ajutorul testelor Bourdon, Pierron și Amfimov. Perseverența în antrenament se apreciază cu ajutorul notelor (de la unu la zece). Pentru aceasta, se urmărește: continuitatea în antrenamente, efectuarea antrenamentelor în condiții îngreuiate (sală schimbată, zgomote, materiale necorespunzătoare etc.), reacția subiectivă a măririi sarcinilor în antrenamente etc. Testarea echilibrului afectiv se poate efectua de către medic sau antrenor prin măsurarea pulsului și tensiunii arteriale. Tahicardia (puls mărit) și tensiunea arterială mărită indică și o instabilitate a comportamentului, pe cînd bradicardia (puls micșorat) și tensiunea arterială normală indică o stabilitate din punct de vedere al comportamentului psihic.

Un alt aspect care preocupă foarte mult pe specialiști în ceea ce privește selecția, este acela de a alege sportivi corespunzători din punct de vedere somatic.

Astfel, raportul talie/greutate este determinant în acest sens. Cercetările au arătat că înălțimea optimă o halterofililor în raport cu greutatea corporală este următoarea :

categ.	*52 kg*	=	*148 — 152 cm*
„	*56 kg*	=	*152 — 156 cm*
„	*60 kg*	=	*156 — 160 cm*
„	*67 kg*	=	*161 — 165 cm*
„	*75 kg*	=	*166 — 168 cm*
„	*82 kg*	=	*168 — 171 cm*
„	*90 kg*	=	*172 — 175 cm*
„	*110 kg*	=	*176 — 185 cm*
peste	*110 kg*	=	*185 — 190 cm*

Înălțimea sub sau peste plafonul de mai sus îngreuiază obținerea performanțelor superioare.

Raportul talie/membre inferioare : acest raport este optim dacă există următoarele relații : 55% trunchi și 45% membre inferioare — pînă la categoria 75 kg inclusiv, 48% trunchi și 52 % membre inferioare — la categoriile următoare.

OBIECTIVIZAREA EFORTULUI

Pentru a putea lucra corect în această direcție, este absolut necesară cunoașterea anumitor indici care permit o apreciere obiectivă a efortului depus de sportivi. Nu se poate concepe o planificare judicioasă fără să se cunoască indicii de volum, intensitate, greutate medie, indicele K, cel al greutății cuprins între 90% și 100% din posibilitățile sportivului etc.

În acest scop, vom descrie indicii cei mai importanți care sînt întrebuințați în dozarea efortului, pentru antrenamentul halterofililor de mare valoare.

INDICELE DE VOLUM *reflectă încărcătura generală din antrenament. Acest indice se obține prin împărțirea numărului de kg ridicate într-un antrenament, la greutatea sportivului.*

$$I.V. = \frac{Volum\ (kg)}{Greutatea\ sportivului\ (n\ kg)}$$

Spre exemplu :

Sportivul A, avînd greutatea corpului de 50 kg, ridică în total, la un antrenament, 5 000 kg :

$$I.V. = \frac{5\,000}{100} = 100$$

Sportivul B are greutatea corpului de 100 kg și ridică în total, la un antrenament, 7 500 kg :

$$I.V. = \frac{7\,500}{100} = 75$$

La prima vedere, volumul 7 500, realizat de sportivul B, este mai mare, dar raportîndu-l la greutatea corporală vedem că efortul depus de către acesta este mult mai mic.

Cu ajutorul acestui indice se compară eforturile generale ale sportivilor cu categorii diferite de greutate.

INDICELE DE INTENSITATE *caracterizează ce fel de greutăţi folosim în antrenamente (greutăţi mici, mijlocii, maxime). Indicele de intensitate se obţine împărţind indicele de volum la numărul repetărilor efectuate într-o lecţie de antrenament.*

$$I.I. = \frac{\text{Indice de volum (I.V.)}}{\text{Nr. repetărilor într-o lecţie}}$$

Cu cît indicele de intensitate este mai mare, cu atît lecţia de antrenament este mai solicitantă.

Pentru o mai bună înţelegere, să urmărim cele trei exemple de mai jos :

1. $I.V. = \frac{7\,500}{50} = 150$ $\qquad I.I. = \frac{150}{100} = 1{,}5$

2. $I.V. = \frac{7\,500}{75} = 100$ $\qquad I.I. = \frac{100}{100} = 1$

3. $I.V. = \frac{7\,500}{100} = 75$ $\qquad I.I. = \frac{75}{100} = 0{,}75$

Pentru a vedea în ce măsură efortul din antrenament se apropie de cerinţele competiţionale, la indicii de mai sus, ce pot fi socotiţi drept indici de bază, se adaugă şi alţi indici, după cum urmează :

INDICELE PARŢIAL DE VOLUM *se calculează împărţind numărul de kg ridicate la cele mai grele trei reprize ale unui exerciţiu clasic, la greutatea corporală. De exemplu, dacă ultimele trei reprize sînt* $\frac{00}{3}$, $\frac{110}{3}$ *şi* $\frac{120}{3}$, *iar greutatea corporală 90 kg, atunci :*

$$I.P.V. = \frac{870}{90} = 9{,}6$$

INDICELE PARŢIAL DE INTENSITATE *se calculează împărţind indicele parţial de volum la numărul de repetări ale ultimelor trei reprize ale exerciţiului respectiv. Astfel,*

$$I.P.I. = \frac{9{,}6}{8} = 1{,}2$$

Cu ajutorul ultimilor doi indici (I.P.V. şi I.P.I.) se calculează alţi doi indici, după cum urmează :

INDICELE VOLUMULUI DE CONCURS *se calculează împărţind numărul de kg ridicate în cele trei încercări din concurs (la un exerciţiu clasic), la greutatea corporală. Exemplu : dacă cele trei încercări sînt :* $\frac{140}{1}$, $\frac{145}{1}$ *şi* $\frac{150}{1}$ *şi greutatea corpului de*

90 kg, atunci indicele volumului de concurs $= \frac{435}{90} = 4{,}8$ *(se notează cu „I.V.C.").*

INDICELE INTENSITĂȚII DE CONCURS *se calculează împărțind indicele volumului de concurs la numărul de repetări din concurs. În exemplul dat, vom avea: I.I.C.* $= \frac{4{,}8}{3} = 1{,}6.$

Transpunerea grafică a indicilor de mai sus permite să se observe în ce măsură efortul efectuat în antrenamente se apropie de efortul efectuat în concurs.

Pentru analiza dinamicii efortului în cadrul unei etape se utilizează următorii indici:

GREUTATEA MEDIE *se calculează împărțind numărul de kg ridicate în toată etapa (30 zile), la numărul total de ridicări (repetări).*

Ex.: greutate medie $= \frac{100\,000}{2\,000} = 50.$ *Greutatea medie (G.M.) optimă variază la cei mai buni ridicători între 80 și 120.*

INDICELE (DE INTENSITATE) *K se calculează înmulțind greutatea medie cu 100 și împărțind totalul la performanța cea mai bună, realizată la sfîrșitul etapei analizate. Indicele K este corespunzător între 25 și 29.*

$$I.K. = \frac{Gr.\ medie \times 100}{performanța\ din\ concurs}$$

TONAJUL EXERCIȚIILOR CLASICE: *se calculează separat volumul efectuat la împins, smuls și aruncat, apoi se calculează (în procente) cît reprezintă fiecare din volumul general.*

TONAJUL EXERCIȚIILOR AJUTĂTOARE: *se calculează volumul lunar la trageri, genuflexiuni, precum și la celelalte exerciții ajutătoare; apoi se face procentajul din volumul general.*

GREUTĂȚI CUPRINSE ÎNTRE 90 % și 100%: *se consideră greutățile cu o intensitate mai mare de 90 la sută de la împins, smuls și aruncat tehnic. Se notează separat de cîte ori sportivul a depășit greutatea de 90% la fiecare procedeu. Totalul numărului de încercări peste 90% variază la cei mai buni sportivi între 60 și 120; pentru categoriile pînă la 75 kg inclusiv — între 100 și 120, iar pentru celelalte categorii — între 60 și 80. În tabelul de mai jos se dau cîteva exemple de analiză a unei etape lunare, efectuată pe componenții lotului național. Cu ajutorul unui asemenea tabel se poate compara efortul depus de același sportiv în diferite perioade de antrenament, precum și eforturile depuse de sportivi diferiți din cadrul aceleiași categorii de greutate.*

Pentru o asemenea analiză se folosește o strictă evidență a numărului de kilograme ridicate. Fără o evidență precisă a kilogramelor ridicate este imposibilă dozarea efortului, antrenamentele efectuîndu-se la întîmplare, iar rezultatele vor înceta să apară sau se vor opri sub limita posibilităților sportivilor.

ANALIZA UNEI ETAPE LUNARE

NUMELE	CATEGORIA DE GREUTATE	GREUTATEA MEDIE	I.K.	REZULTAT	EXERCIȚII CLASICE %	EXERCIȚII AJUTĂTOARE %	RIDICĂRI DE 90-100%
Fiat Z.	56 kg	79,5	22,6	332,5 kg	67	20	173
Rusu V.	60 kg	86	86	325 kg	50,4	26	66
Bădescu V.	67,5 kg	70	19	355 kg	30	17	128
Pintilie S.	82,5 kg	83	21,2	397,5 kg	31	29	62
Mincu G.	+90 kg	92	19	462,5 kg	24	39	43

PREGĂTIREA MULTILATERALĂ

Ținînd seama de orientarea actuală a antrenamentelor, toate exercițiile au un caracter din ce în ce mai specializat. Astfel, se poate vorbi de „pregătirea fizică generală a halterofilului", pregătire ce se axează în principal pe folosirea următoarelor mijloace: alergări de viteză, sărituri și aruncări. După părerea specialiștilor, exercițiile care ajută cel mai mult halterofililor sînt următoarele:

ALERGĂRI DE VITEZĂ

— *alergări accelerate (20 — 30 m);*
— *starturi de jos (se continuă alergarea 15—20 m);*
— *starturi din picioare (se continuă alergarea 15—20 m);*
— *alergări pe loc, cu frecvență maximă, timp de 7—8 secunde.*

SĂRITURI

— *în lungime, de pe loc și cu elan;*
— *în înălțime, de pe loc și cu elan;*
— *sărituri consecutive — pe lada de gimnastică;*
— *triplusalt de pe loc.*

ARUNCĂRI

— *aruncarea greutății peste cap, cu ambele mîini;*
— *aruncarea halterei peste cap cu ambele mîini.*

Sub formă de odihnă activă, se practică înotul, patinajul, precum și diferite jocuri sportive.

Considerăm că întrebuințarea celor mai utile mijloace și metode în antrenamentul halterofililor din țara noastră va duce, cu siguranță, la micșorarea decalajului valoric față de performanțele internaționale.

BIBLIOGRAFIE

BAROGA L.: „Manual de haltere și culturism", Ed. Stadion, București, 1970.
LUCIKIN N.: „Haltere", „Fizkultura i sport", 1964.
VOROBIOV A.: „Antrenamentul modern al halterofilului", „Fizkultura i sport", 1964.

BAROGA L.: Tendances actuelles dans l'entraînement des poids et haltères

Prenant en considération l'importance spéciale des performances actuelles dans les poids et haltères, l'auteur expose la nécéssité d'effectuer une préparation attentive et soutenue, la performance étant unani-

ment reconnue comme une conséquence de la corrélation entre la sélection, l'objectivisation de l'effort, et la préparation multilatérale.

Par la suite l'auteur fait une ample description, avec des exemples, des tendances et des conceptions actuelles en ce qui concerne les trois facteurs, mettant particulièrement l'accent sur l'objectivisation de l'effort par les méthodes mathématiques.

BAROGA L. : Present-Day Trends in the Training of Weight Lifters

Taking into consideration that important performances have been achieved in sports, the author draws attention to the necessity of a careful and steady training and practice. It is a matter of common knowledge that high performance is a direct consequence of the inter-correlation between selection, effort and manysided instruction.

The author goes on describing at large, by way of examples, the present-day trends and conceptions on the three above-mentioned factors, with emphasis laid on objectifying efforts by mathematical methods.

CONTRIBUȚII LA METODICA ÎNVĂȚĂRII SĂRITURII ÎN ÎNĂLȚIME CU RĂSTURNARE DORSALĂ

Asist. univ. ȘTEFAN GHEMEȘ
Asist. univ. IOAN SABĂU
I. E. F. S.

1. PREZENTAREA PROBLEMEI

1. 1. Apariția și folosirea din ce în ce mai frecventă a unui procedeu denumit „răsturnare dorsală", al cărui precursor este campionul olimpic Fosbury (1968), au sporit și mai mult preocupările specialiștilor față de această noutate. De la apariția procedeului folosit de Fosbury și pînă acum, aproape că nu există atlet care să nu fi încercat să sară peste ștachetă în acest mod.

În multe țări, săritorii care s-au dovedit fideli procedeului ventral au încercat și răsturnarea dorsală, obținînd rezultate bune sau foarte bune : Cornelia Popescu (1,86 m), maghiarul Istvan Major (2,20 m), Karen Mack (R. F. a Germaniei — 1,82 m) etc.

Deși s-au obținut rezultate bune prin exersarea integrală a procedeului, a fost acordată o prea mică atenție metodicii învățării.

1.2. Lucrarea de față se ocupă de elaborarea unei metodici de învățare a săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală. De asemenea, avînd în vedere faptul că, începînd din anul trecut, s-a introdus pentru studenții anului IV de la I.E.F.S. studiul acestui procedeu, am considerat utilă și de actualitate elaborarea unui asemenea material metodic.

În ultimul timp, au existat în unele țări preocupări pentru învățarea organizată a acestei sărituri. Astfel, învățarea săriturii cu răsturnare dorsală a adus în scurt timp în școlile din R.D. Germană o simțitoare creștere a performanțelor elevilor (20—30 cm) ; asemenea rezultate au fost obținute și în R.P. Ungară, R.S. Cehoslovacă și R.F.a Germaniei.

1. 3. Trebuie să arătăm că literatura de specialitate oferă un fond documentar relativ redus. Amintim aici că problematica acestui procedeu a reținut atenția unor specialiști ca Steiner Hans din R.F.a Germaniei (în revista „Die Lehre der Leichtathletik", articolul „Nu există o metodică a flopului lui Fosbury" — 1970), Dietrich Martin („Să învățăm stilul lui Fosbury" — 1970), Klement Kerssenbrock (R.S.C.), un colectiv al catedrei de atletism a I.E.F.S. (D. Alexandrescu, D. Constantin, S. Drăghiță, Șt. Ghemeș și I. Stănescu — „Considerații privind tehnica, metodica învățării și posibilitățile de performanță prin tehnica

Educație fizică și sport, nr. 10, 1971, pag. 19

Fosbury — răsturnare dorsală"), Kessler Josef (Lehrilfen für die Leibeserziehung, Stuttgart, 1969), din ale căror studii nu rezultă însă o metodică precis conturată.

1. 4. Din cauza unei anumite înrudiri motrice, săritura cu răsturnare dorsală se apropie de săritura cu pășire, care poate fi foarte ușor executată de către copii.

Răsturnarea dorsală — excluzînd măiestria săritorilor consacrați — nu necesită o tehnică desăvîrșită ; viteza obținută în elan poate fi pe deplin transformată în forță ascensională. Este deci la îndemîna tineretului învățarea tehnicii săriturii prin răsturnare dorsală. Aceasta nu înseamnă că nu este necesară o învățare metodică.

Învățarea procedeului pare simplă, fapt pentru care unii specialiști au început studiul învățării cu executarea globală a săriturii. Acest lucru poate duce la însușirea incorectă a bazelor tehnicii acestui procedeu.

Alți autori, printre care Kessler Josef și Steiner Hans, recomandă pentru învățarea noului procedeu însușirea următoarelor cinci faze :

1. aterizare pe spate sau pe umeri ;
2. elanul și desprinderea cu întoarcere ;
3. ridicarea pe diagonală a piciorului de atac ;
4. faza cambrării accentuate ;
5. faza răsucirii.

2. ORGANIZAREA CERCETĂRII

Deoarece în materialele de specialitate (străine și autohtone) nu apare o eșalonare precisă și sistematică a exercițiilor, ne-am propus efectuarea unui experiment, pe grupe diferite de vîrstă, cu scopul de a contura o metodică accesibilă în lecțiile de educație fizică și în antrenamentul sportiv.

2.1. Cercetarea a fost efectuată pe două grupe de subiecți : 36 de elevi de la școlile nr. 124, 150 și Palatul Pionierilor și 58 de studenți de la I.E.F.S. — anul II.

a) Subiecții — copii — s-au încadrat în grupa de vîrstă 12—14 ani. Ei au provenit din școli diferite și au fost selecționați dintre elevii cu o dezvoltare somato-funcțională bună, corespunzătoare particularităților de vîrstă, iar sub aspectul motric unii știau să sară mulțumitor în înălțime cu pășire, alții nu cunoșteau tehnica acestui procedeu.

Copiii au fost împărțiți în două subgrupe, după nivelul cunoștințelor motrice legate de săritura în înălțime cu pășire. Nici unii, nici alții nu cunoșteau procedeul rostogolirii laterale sau ventrale.

b) Subiecții — studenți — în vîrstă de 18—21 de ani au prezentat o dezvoltare somato-funcțională bună și armonioasă, fiind însă de talii diferite : de la 1,64 la 1,90 m. Sub aspect motric, ei prezentau calități între slab și foarte bun. Toți știau să sară în înălțime cu pășire și rostogolire laterală întrucît au fost instruiți în școală și institut.

2.2. Experimentul și înregistrările au fost făcute pe stadionul Republicii, în lunile octombrie-noiembrie 1970. Subiecții au beneficiat numai de o instalație amenajată pentru săritura în înălțime (un podium cu saltele din material plastic, ștachetă, stîlpi).

Experimentul s-a efectuat într-un ciclu de cîte 6 lecții, pentru fiecare grupă : 58 la sută din subiecți au văzut la televiziune procedeul respectiv, iar restul de 42 la sută cinegramele arătate de noi.

3. SARCINILE CERCETĂRII

— Elaborarea unui complex de exerciții (originale sau cunoscute) și experimentarea lor pe grupe de subiecți ;

— înregistrarea pe fișe de observație a datelor obținute în lecțiile de experimentare ;

— selecționarea exercițiilor ce rezolvă în mod eficace următoarele aspecte, de strictă specialitate : însușirea accelerării elanului pe o linie curbă, în vederea dozării corecte a impulsului de rotație pe axa longitudinală ; însușirea mișcării segmentelor corpului în timpul zborului, în vederea învățării celui mai potrivit ritm al acestor mișcări ; însușirea corectă a fazei de aterizare, în scopul evitării unor eventuale accidente ;

— realizarea unui film cu caracter metodic.

Ipoteza de lucru a avut în vedere realizarea unei metodici de învățare adecvate lecțiilor desfășurate pe terenuri dotate cu instalații specifice săriturilor în înălțime și care asigură securitatea săritorilor.

Cercetarea noastră a avut în vedere cunoașterea temeinică a posibilităților de însușire organizată și corectă, chiar de la început, a acestui procedeu și nu a constituit nicidecum o cercetare de control. Evident, nu excludem posibi-

litatea ca și alte ipoteze de lucru să poată conduce la rezultate bune.

4. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR ÎNREGISTRATE

Din observațiile efectuate în școli, este interesant de reținut că gimnaștii buni la exercițiile pe aparate, cu mobilitate crescută a coloanei vertebrale, cunoscînd deja forma unor exerciții — ca răsturnare prin stînd pe mîini, stînd pe cap etc. — au putut să-și însușească rapid această tehnică. La aceștia creșterea performanței a fost evidentă.

Un punct principal al eforturilor metodico-pedagogice trebuie să fie faza aterizării în poziția răsturnat dorsal. Cu cît este mai accentuată această răsturnare, cu atît mai înaltă poate fi săritura.

Realizarea arcuirii corecte în momentul răsturnării este în mare măsură influențată de avîntarea energică a umerilor și brațelor de jos-înainte spre sus-înapoi.

Faza zborului prezintă, din punct de vedere al tehnicii săriturii, o mare importanță pentru realizarea unei înălțimi cît mai mari. Capul și bazinul conduc această fază.

Fiecare fază a săriturii are particularități specifice :

— faza de elan este efectuată pe o traiectorie curbă, finalizată cu declanșarea întoarcerii ;

— bătaia și desprinderea se execută cu accent pe avîntarea energică, oblic în sus și înapoi a genunchiului piciorului de atac ;

— faza de zbor decurge în poziția răsturnat dorsal (care definește, de fapt, tehnica săriturii) ;

— aterizarea se face pe treimea superioară a spatelui (umeri).

În ceea ce privește ordinea fazelor, pentru prima dată într-o probă atletică, pe lîngă ordinea cronologică și ordinea importanței fazelor, este necesar ca metodica învățării să ia în considerare și criteriile de asigurare împotriva accidentelor. Avînd în vedere aceste criterii, ordinea de abordare a fazelor în învățare trebuie să fie următoarea :

I. învățarea aterizării ;

II. învățarea bătăii cu desprindere ;

III. învățarea elanului efectuat pe o traiectorie curbă și întoarcerea ;

IV. învățarea zborului (poziție corectă de răsturnat dorsal).

SUCCESIUNEA EXERCIȚIILOR ÎN PREDAREA TEHNICII

5.1 **Exerciții introductive**

Exercițiul 1 — alergare în cerc (unul după altul), în față aflîndu-se executantul care are o orientare mai bună și este mai îndemînatic.

Variantă — alergare descriind un „opt" — cu precizarea de la exercițiul 1.

Notă : lungimea cercului și a „opt"-ului este în funcție de numărul elevilor, care se recomandă să nu depășească 15, iar atunci cînd avem elevi puțini, diametrul cercului să nu fie mai mic de 8 m.

Exercițiul 2 — rostogoliri înainte și înapoi, executate în torent.

Notă : acestea au rolul de a pregăti în general coloana și spatele pentru aterizare.

Exercițiul 3 — din culcat pe spate, se execută stînd pe omoplați și revenire cu aterizare pe tălpile picioarelor, trăgînd gambele sub bazin.

Variantă — îndreptare de pe omoplați.

Exercițiul 4 — cu elan de 3—5 pași, se execută avîntarea piciorului de atac, cu răsucirea energică a genunchiului spre înăuntru și desprindere de pe sol.

Exercițiul 5 — săritură în înălțime cu pășire și aterizare pe spate.

5.2. **Exerciții fundamentale**

Exercițiul 1 — stînd cu spatele la saltele, se execută săritură în sus, cu aterizare pe spate (bazinul este proiectat în sus).

Variantă — același exercițiu, executat de pe o trambulină.

Exercițiul 2 — cu elan de 3—5 pași, se execută desprinderea și rotarea energică a genunchiului spre în afară și aterizare cu spatele pe saltele.

Exercițiul 3 — alergare pe un traseu marcat (cu var sau cretă, pe pista de tartan).

Exercițiul 4 — din alergare, pe traseul din exercițiul 3, se execută desprindere și aterizare cu spatele pe saltele.

Notă : nu se urmăresc saltelele sau locul unde trebuie să se afle ștacheta.

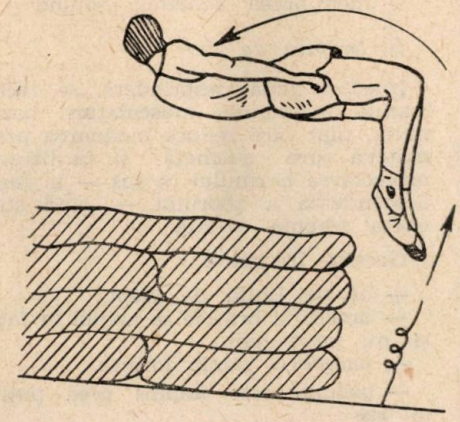
Exercițiul 5 — din alergare, pe traseul marcat, se execută săritură peste stacheta ținută de doi parteneri.

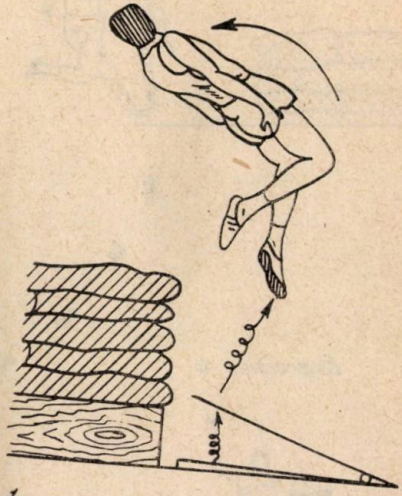
Notă : dacă la primele exerciții nu se reușește proiectarea bazinului în sus, cei doi vor coborî ștacheta.

Exercițiul 6 — sărituri integrale, cu ridicarea progresivă a ștachetei.

termină deasupra ștachetei), necesară tehnicii răsturnării dorsale.

Direcția elanului poate fi marcată prin obiecte : fanioane, mingi medicinale etc. În acest caz, copiii își însușesc mai ușor și întoarcerea.





Exercițiul 1

5.3. Exerciții suplimentare

Exercițiul 1 — din stînd cu spatele la lada de gimnastică, se execută săritură înapoi în șezînd și (în continuare) rostogolire înapoi.

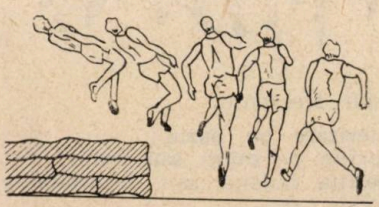
Exercițiul 2 — din culcat pe spate între două cutii ale lăzii de gimnastică — protejate de o saltea — se execută împingerea energică spre în sus a bazinului (puncte de sprijin : omoplați și călcîie).

5.4. Indicații metodice

A) În faza de elan

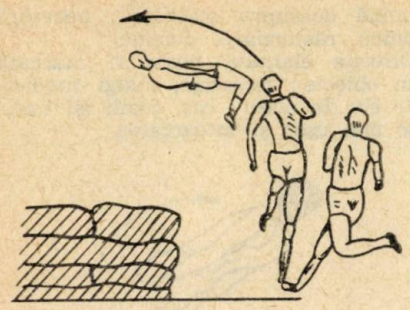
În exercițiul de alergare cu întoarcere, să se urmărească însușirea întoarcerii specifice în jurul axei propriului corp (întrucît întoarcerea începe chiar din momentul desprinderii și se

Așezarea labei piciorului de bătaie se va face cu vîrful orientat spre interiorul curbei elanului, obținînd astfel, cu mai multă ușurință, impulsul optim



Exercițiul 2

Exercițiul 3



Exercițiul 4

Exercițiul 5

Greșeli frecvente :

— alergare pe un parcurs prea lung, sau cu o rază necorespunzătoare ;
— avîntarea genunchiului piciorului de atac oblic spre afară ;
— lăsarea timpurie a capului spre spate, în faza desprinderii ;
— menținerea spatelui „rotund".

B) În faza de zbor

Imediat după desprindere, se recomandă încordarea musculaturii bazinului, fapt care reduce înclinarea prematură spre ștachetă și facilitează proiectarea bazinului în sus — în faza descendentă a zborului —, cînd ștacheta trebuie evitată.

Greșeli frecvente :

— bărbia lipită de piept ;
— umerii și brațele se avîntă în față și nu sus-înapoi ;
— picioarele rămîn întinse ;
— bazinul este împins prea puțin în sus ;
— capul rămîne prea mult pe spate (pericolul cel mai grav) ;
— arcuirea durează prea mult ;
— „ondularea" bazinului se face lent (intrîndu-se în criză de timp) ;
— gambele nu sînt trase suficient de energic pe sub șezută.

C) În faza de aterizare

În vederea evitării producerii unor eventuale accidente la aterizare, la începători se recomandă așezarea saltelelor înclinate sub un unghi aproximativ de 30 de grade, înclinația începînd dinspre ștachetă.

Pentru început, aterizarea să nu se facă de la înălțimi mai mari de 50—60 cm.

Exercițiul 6

necesar rotației pe axa longitudinală. Această acțiune reduce, într-o bună măsură, frecarea (frînarea) dintre pantofi și locul de bătaie, reclamată de săritor pe pistele artificiale.

Greșeli frecvente :

— aterizare pe bazin ;
— sprijin pe mîini sau coate ;
— poziția îndoită sau depărtată a picioarelor.

CONCLUZII

1. Învățarea săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală se poate aborda de la vîrsta de 12—13 ani.

2. Este necesar să se ia măsuri riguroase de asigurare a aterizării (saltele din material buretat).

3. Învățarea procedeului trebuie să respecte o anumită orientare metodică (sistematizată) a exercițiilor, în vederea însușirii corecte, chiar de la început, a mecanismului de bază al tehnicii.

4. Însușirea mecanismului de bază se poate realiza în 4—6 lecții.

5. De la un nivel mai ridicat al performanțelor, este necesar să se acorde o atenție mai mare și să se lucreze în consecință asupra fazei de zbor.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU D., CONSTANTIN D., DRĂGHIȚĂ S., GHEMEȘ ȘT., STĂNESCU I. : „Considerații privind tehnica, metodica învățării și posibilitățile de performanță la săritura în înălțime prin tehnica lui Fosbury-răsturnare dorsală", rev. „Educație fizică" (I.E.F.S) nr. 3, 1969 și rev. „Educație fizică și sport", nr. 1, 1971.

2. DIETRICH M. : „Să învățăm stilul lui Fosbury", rev. „Die Lehre der Leichtathletik", nr. 15, 1970.

3. GHEMEȘ ȘT., SABĂU I. : „Contribuții privind metodica învățării săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală", rev. „Palestra" (I.E.F.S.), nr. 13, 1970.

4. KERSSENBROCK K. : „Cinci exerciții pentru învățarea Fosbury-Flop. rev. Die Lehre der Leitathletik", nr. 32, 1970.

5. KESSLER I. : „Cîteva exerciții pentru învățarea Flop-ului lui Fosbury", „Lehrhilfen für die Leinbeserziezung", Stuttgart 1969, pag. 77—80 și în rev. „Sportul peste hotare", nr. 9, 1970.

6. STEINER H. : „Nu există încă o metodică a Flop-ului lui Fosbury", rev. „Die Lehre der Leichtathletik", nr. 29, 1970.

GHEMEȘ ȘT., SABĂU I. : Contributions à la méthodologie de l'apprentissage du saut en hauteur avec renversement dorsal

L'apparition et l'utilisation de plus en plus fréquente du sant en hauteur avec renversement dorsal, utilisé par le champion olympique Fosbury en 1968, ont augmenté les préoccupations des spécialistes pour cette nouveauté.

Après avoir consulté la littérature de spécialité, les auteurs ont constaté que, pour apprendre ce procédé, il n'existe pas encore une methode assez liée, capable de répondre à toutes les exigences et au spécifique de cette technique de passage par-dessus la barre.

A la suite de la recherche effectuée sur deux groupes expérimentaux, les auteurs ont réussi à l'établir l'ordre d'apprentissage des différentes phases du saut, ainsi que les exercices fondamentaux, adjuvants et supplémentaires les plus efficaces pour apprendre le „flop" en quelques leçons.

GHEMEȘ ȘT., SABĂU I. : Contribution to the Method of High Jump by Dorsal Overturning

The emergence and ever more frequent use of high jump by dorsal overturning, used by the Olympic Champion Fosbury in 1968 has arrested the attention of specialists.

Reading the specialist literature, the authors found there was no well-founded method capable of meeting all requirements and specific to all techniques in his procedure of high jump.

The authors carried out research with two experimental groups and established a succession of phases in this special high jump and the supplementary helping exercises for the learning of the flop in a few lessons.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. DAN GUȚIU
Liceul de cultură generală Copșa-Mică

MĂRIREA DENSITĂȚII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATĂ ÎN SPAȚII IMPROVIZATE

Considerații generale asupra densității lecției de educație fizică

Sarcinile multiple care trebuie să fie rezolvate în cadrul fiecărei lecții, al cărei timp este limitat, reclamă din partea profesorului o atenție deosebită față de folosirea rațională a fiecărui minut. Intrebuințarea corectă a timpului și a spațiului duce nemijlocit la realizarea unei bune densități a lecției. Densitatea motrică a acesteia se poate exprima în procente, care indică relația dintre durata integrală a lecției și timpul cheltuit util pentru epuizarea conținutului lecției.

Folosirea timpului util în cadrul unei lecții este determinată de îndeplinirea anumitor momente obligatorii : asimilarea materialului, execuția exercițiilor, observarea lucrului celorlalți elevi, odihna activă sau pasivă, acțiuni ajutătoare (aranjarea aparatelor, realizarea formațiilor de lucru).

În afara acestor momente, pentru care timpul util necesar rezolvării lor se repartizează proporțional, apar și pauzele sau timpii morți. Aceste pauze reprezintă o consecință a organizării insuficiente a lecției.

Metode pentru reducerea timpilor morți

Prin stabilirea densității nu trebuie să înțelegem numai execuția corectă a exercițiilor fizice. Acest moment este esențial, dar nu poate ocupa integral durata lecției. Este nevoie de precizarea corelației acestui moment cu celelalte momente — explicarea, demonstrarea exercițiilor, intensitatea execuției.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1971, pag. 26

Densitatea oricărei lecții crește ca urmare a micșorării sau înlăturării timpilor morți. Aceasta se poate realiza prin limitarea acțiunilor ajutătoare, îmbunătățirea disciplinei și începerea la timp a lecțiilor. De asemenea, se poate reduce timpul destinat explicării și cel al demonstrării exercițiilor, prin crearea unor imagini cît mai sugestive și cît mai exacte, care să mobilizeze atenția elevilor și să le ușureze posibilitățile de percepere a materiei.

În ceea ce privește execuția exercițiilor, este indicat ca ea să ocupe cît mai mult timp posibil în cadrul lecției, cu respectarea principiilor didactice și fiziologice de gradare a efortului.

O economie de timp se poate realiza și în desfășurarea acestui moment, prin combinarea în așa fel a exercițiilor, încît poziția finală a exercițiului terminat să constituie poziția inițială pentru următorul.

Pentru colectivele evoluate din punct de vedere al instruirii fizice trebuie ca explicarea exercițiilor să fie făcută, pe cît posibil, cu evitarea întreruperii mai îndelungate a exercițiului.

Realizarea unor procente ridicate pentru lucrul efectuat depinde și de modul în care se organizează executarea mișcărilor. Dacă aceste mișcări vor fi executate simultan de către colectiv, se va obține o densitate foarte mare a lecției, iar dacă exercițiile vor fi executate pe rînd de către elevi, densitatea lecției va scădea.

Dacă este necesar să se prelucreze în mod cît mai intens dezvoltarea anumitor grupe musculare, este indicat ca în cadrul lecției respective să se revină de mai multe ori la același exercițiu, intervalele fiind destinate executării altor exerciții. În acest fel, se obține un număr mai mare de repetări ale exercițiilor, fără ca oboseala să se manifeste. În cazul în care dificultatea exercițiului reclamă elevului odihnă pasivă, pînă îi vine rîndul la execuție, atunci timpul respectiv trebuie folosit pentru urmărirea elevului care execută, profesorul îndreptîndu-și atenția către execuțiile esențiale sau greșelile observate. Variațiile timpului repartizat lucrului elevilor sînt determinate de felul în care este împărțit spațiul existent pentru ținerea lecției. Datorită faptului că aceasta se desfășoară într-un spațiu redus (coridor), cu un număr mare de elevi, principala întrebare pe care și-o pun majoritatea profesorilor este : cum să mărească densitatea lecției ?

Dovedind o preocupare mai mare pentru mărirea densității lecției, profesorul va reuși să realizeze o bună pregătire fizică generală a elevilor, chiar și în astfel de condiții. Aceasta accentuează obligativitatea pregătirii profesorului pentru lecție, căutarea unor noi metode pentru mărirea densității ei.

Deoarece lecția se desfășoară pe coridor, colectivul de elevi trebuie să cunoască din timp modul în care se va lucra, apărînd astfel și mai pregnantă necesitatea unei discipline depline, pentru a nu deranja celelalte cursuri.

O atenție foarte mare trebuie acordată curățeniei culoarului, deoarece în timpul recreațiilor se murdărește. Înainte de începerea fiecărei lecții, coridorul trebuie șters cu o cîrpă umedă, de la un

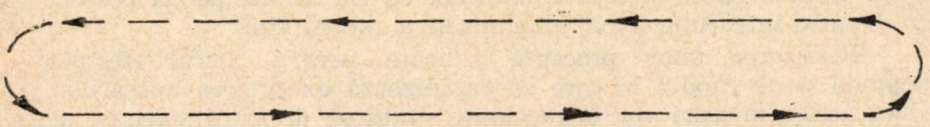
capăt la celălalt ; de asemenea, se va lucra numai cu ferestrele deschise.

Formații de lucru

Colectivul clasei va aștepta pe profesor în formație de raport (în linie pe unul sau două rînduri). La apariția profesorului, elevul de serviciu va prezenta raportul. În cazul lucrului pe coridor, trebuie evitat salutul clasei în cor, prin „bună ziua", deoarece acesta deranjează celelalte clase. Putem considera salutul clasei însăși raportul prezentat de elevul de serviciu. Ca în oricare alt spațiu, și pe coridor se pot executa toate exercițiile de front și formații, precum și diferite variante ale mersului și alergării.

Mersul și alergarea se pot face :

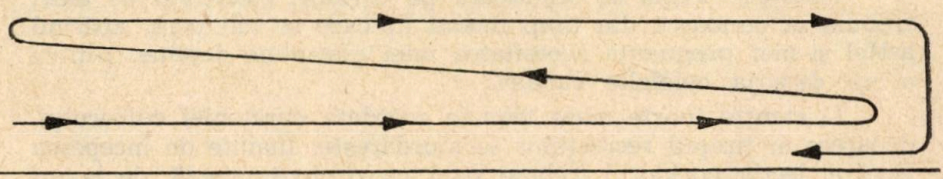
— de-a lungul coridorului ;



— în zig-zag ;

— mers sau alergare șerpuită printre elevii scutiți ;

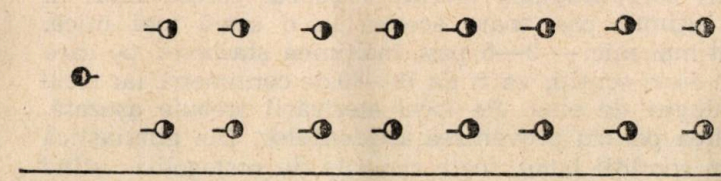
— mers sau alergare cu schimbări de direcție.



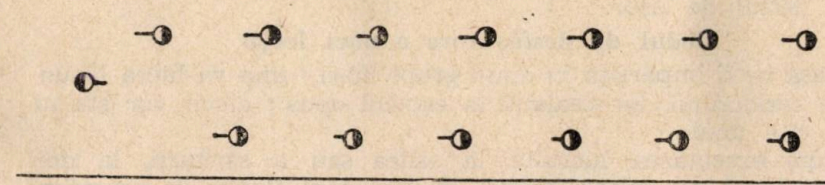
S-ar părea că formațiile de lucru din prima parte a lecției ar crea dificultăți. Dacă se folosește spațiul cu multă pricepere, aceste dificultăți dispar.

În cele ce urmează prezentăm cîteva exemple de formații de lucru :

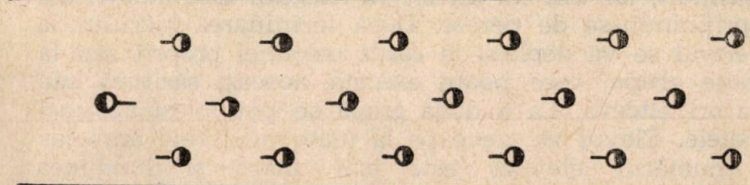
— în coloană cîte doi, în lungul coridorului ;



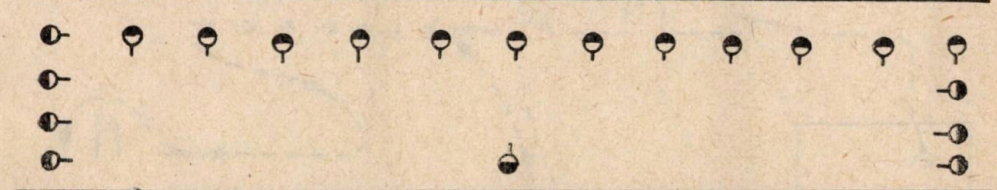
— în zig-zag ;



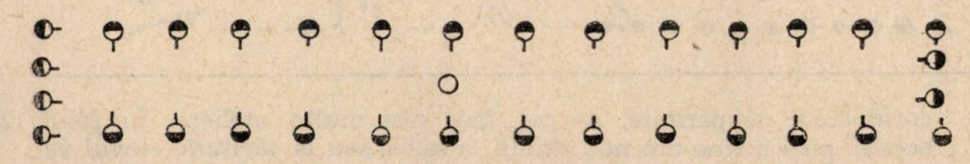
— în coloană, pe trei șiruri intercalate ;



— în careu de-a lungul pereților coridorului ;



— în dreptunghi.



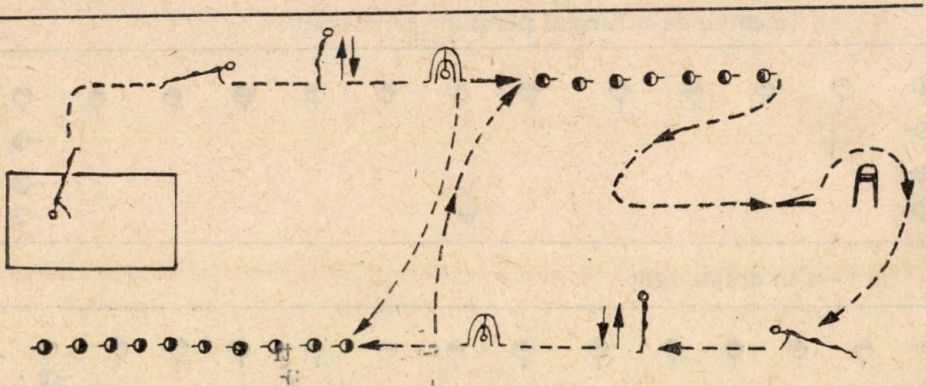
Exerciții care se pot folosi în condițiile lecției desfășurate pe coridor

În perioada de toamnă, dacă timpul este nefavorabil desfășurării lecțiilor în aer liber, chiar și în aceste condiții se pot executa : săritura în lungime, săritura în înălțime, aruncarea greutății, startul de jos. Bineînțeles, în aceste condiții, accentul va cădea pe corectarea sau îmbunătățirea execuției procedeului respectiv. Se va urmări corectitudinea aterizării, zborul corect, felul în care este făcut ultimul pas, toate acestea la o scară mai mică. Elanul va fi mult mai mic — 3—5 pași, înălțimea ștachetei, pe care o țin în mînă doi elevi scutiți, va fi de 70—80 de centimetri, iar locul greutății îl ia mingea de oină. Pe locul aterizării trebuie așezată, obligatoriu, o saltea pentru prevenirea accidentelor. Din gimnastică se pot executa, în condiții bune, toate genurile de rostogoliri : stînd pe omoplați, pe cap, pe mîini, podul, sfoara, răsturnare înainte prin stînd pe mîini etc. De asemenea, săriturile la aparate se pot executa destul de ușor.

Modul de desfășurare a unei lecții

Clasa va fi împărțită în două grupe mari : una va lucra la un capăt al coridorului, iar cealaltă la captăul opus ; elevii vor sta în coloană cîte unul.

După executarea lucrului la saltea sau a săriturii, la doi metri de aparat sau saltea, elevul va face cinci flotări, la un prim atelier ; apoi se deplasează spre un alt loc unde va executa opt sărituri, din ghemuit, iar într-un alt loc va executa zece îndoiri ale trunchiului, sprijinindu-se de perete. După terminarea lucrului la acest atelier, elevul se va deplasa la coada coloanei proprii sau la coloana celeilalte grupe, care poate executa aceeași săritură sau lucru la saltea ori altceva. La a doua grupă se pot folosi aceleași exerciții sau altele. Elevul va trece pe la toate atelierele ambelor grupe. Dacă numărul elevilor este mai mare și lungimea



coridorului ne permite, se pot face mai multe ateliere. În felul acesta, pînă îi vine din nou rîndul la saltea sau la săritură, elevul va trece pe la toate atelierele, realizîndu-se astfel o bună densitate,

chiar în acest spațiu redus. Acest gen de „circuit" se poate repeta de mai multe ori, în cazul nostru după fiecare execuție la saltea sau săritură.

Deci, lecția de educație fizică poate să aibă o bună densitate chiar în condițiile desfășurării sale pe coridor, dacă fiecare centimetru este folosit corect. Profesorul pasionat de munca sa găsește totdeauna rezolvări fericite, chiar în condițiile în care conduce lecția ce se desfășoară pe coridor.

GUȚIU D.: Augmentation de la densité de la leçon d'éducation physique déroulée par des conditions improvisées.

Dans l'article présenté, on fait des références concernant la façon dont il faut organiser la leçon d'éducation physique, en général, et tout particulièrement celle déroulée sur le corridor.

On fait des considérations générales sur la densité de la leçon d'éducation physique, en exposant quelques méthodes utilisées par l'auteur pour la réduction des temps morts. De même, nous y trouvons quelques formations de travail ainsi que des exercices qui peuvent être utilisés dans les conditions de la leçon effectuée sur le corridor et le mode de déroulement d'une leçon de ce genre.

GUȚIU D.: Higher Density of the Physical Education Classes Organized on the Improvised Conditions.

The article makes references to the organization of physical education classes, with special mention of the lessons given on the corridor.

General considerations on the density of the physical education classes are followed by the methods set forth for the reduction of wastage of time. The author also gives explanations on working methods and exercises for a lesson on the corridor.

ASPECTE ALE MODERNIZĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ȘCOLI FĂRĂ SĂLI DE GIMNASTICĂ

Prof. VASILE DRAGOMIR
Școala generală Izvorul Dulce-Merei
Județul Buzău

De mai mulți ani, în tot mai multe școli din țara noastră, au început să fie folosite cu succes, în organizarea și desfășurarea lecțiilor, diferite forme moderne de predare, înțelegînd prin acestea metodele moderne împrumutate din antrenamentul sportiv. Superioritatea lor a fost reliefată, în repetate rînduri, de numeroși slujitori ai școlii. S-ar putea trage concluzia că folosirea metodelor moderne a fost și este posibilă în special în școlile care dispun de o bază materială corespunzătoare și elevi de vîrstă ceva mai ridicată (liceu).

Educație fizică și sport, nr. 10, 1971, pag. 31

În cele ce urmează, vom încerca să redăm unele aspecte ale folosirii, timp de 3 ani, a unei variante a metodei lucrului „în circuit" în lecțiile din trimestrul al II-lea, la clasa a VII-a, școala în care s-a lucrat fiind lipsită de o sală specială pentru educație fizică sau clasă în care, prin deplasarea băncilor, să se poată crea un spațiu corespunzător. Materialele folosite în timpul lecțiilor au fost : haltere mici, mingi mari umplute cu zdrențe, bastoane, mingi mici elastice (toate acestea confecționate cu mijloace proprii), precum și o capră și două bănci de gimnastică.

Putem spune că, încă de la întocmirea planificării pentru trimestrul respectiv, am acordat o mare atenție mijloacelor (exerciții) ce urmau să fie folosite în condițiile lucrului în spațiul dintre șirurile de bănci, în fața acestora sau, uneori, sus pe bănci. Aceste exerciții contribuie la realizarea scopului și sarcinilor educației fizice. În această direcție, modificăm unele dintre probele și normele de control precizate de programă, dar, bineînțeles, nu pe toate, înlocuindu-le cu altele accesibile și, pe cît posibil, care să solicite pregătirea elevilor, întocmai ca și cele din programă. Astfel, la clasa a VII-a, cu un efectiv de 24 de băieți și tot atîtea fete, am planificat, în locul săriturii peste ladă — indicată de programă —, săritura peste capră. Băieții executau săritura cu picioarele depărtate, iar fetele — săritură pe capră și coborîre în extensie. În plus, ne-am propus să acordăm elevilor și cîte o notă pentru progresele realizate în execuția unora dintre exercițiile din „circuit".

Am folosit varianta lucrului extensiv cu intervale — un complex de opt exerciții — lucrîndu-se 15 secunde și pauză de 30 de secunde ; în timpul pauzei se schimbau atelierele.

Exercițiile au fost învățate încă din ultimele două săptămîni ale primului trimestru. Tot atunci, elevii au fost deprinși și cu măsurarea frecvenței cardiace, la nivelul arterei carotide. Cu acest prilej, elevii au învățat și locul unde se poate executa fiecare exercițiu dintre cele opt, dar și corectitudinea acestora. În cele ce urmează, prezentăm exercițiile alese pentru a fi executate „în circuit", pe grupe de cîte trei elevi sau eleve :

1. alergare pe loc, cu forfecări de brațe ;
2. flotări ;
3. alergare cu pas săltat, consecutiv, într-unul dintre spațiile șirurilor de bănci ;
4. tracțiuni în brațe, din poziția atîrnat înclinat, folosind bastoane așezate cu capetele pe bănci ;
5. din culcat cu fața în sus, ridicarea trunchiului, cu ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor ;
6. exercițiul „briceagul" ;
7. din culcat cu fața în jos, ridicarea alternativă a picioarelor în sus ;
8. sărituri ca mingea, pe loc ; a patra săritură va fi executată cu genunchii la piept.

În figura 1, prezentăm planul clasei în care s-a lucrat și locul repartizat execuției fiecărui exercițiu.

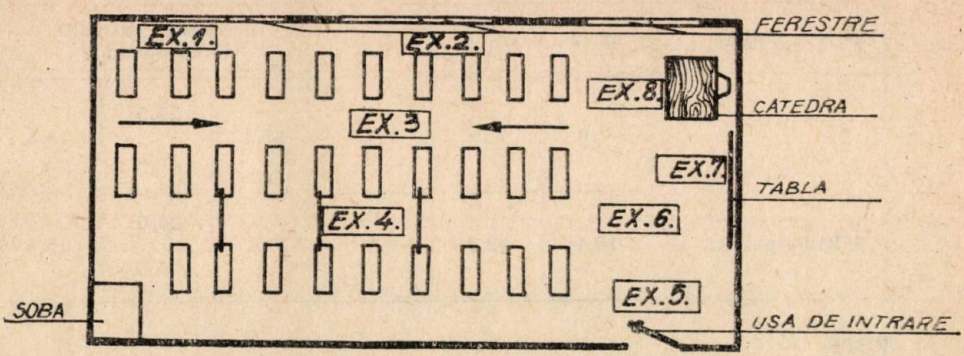


Fig. 1

Pentru a putea urmări rezultatele, am introdus utilizarea următoarei fișe individuale :

FIȘĂ INDIVIDUALĂ

Numele și prenumele: .....

Nr. crt.	Data	Numărul de repetări al exercițiilor			Frecvența cardiacă în 10 secunde	Observații
		nr. 2	nr. 4	nr. 6		
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Măsurarea frecvenței cardiace permite urmărirea proceselor de adaptare la efort a sistemului cardiovascular. Dovada unei reglări îmbunătățite a circulației sîngelui va fi scăderea rapidă a frecvenței cardiace după solicitare. Am indicat măsurarea frecvenței cardiace numai după probele de control, astfel : înainte și imediat după efort, precum și la unu și două minute după efort.

Exercițiile nr. 2, 4 și 6 au fost cele la care, pe lîngă execuția corectă, am cerut să se execute un număr maxim de repetări la probele de control.

În tabelul 1 sînt expuse valorile medii înregistrate la prima și ultima probă de control, atît la băieți, cît și la fete.

Volumul de lucru pe trimestrul al II-lea (schema de solicitare) a fost stabilit inițial și specificat în planificarea calendaristică la rubrica „Observații" cu $\frac{M \cdot R}{2} \times 1$ minut : $\frac{M \cdot R}{2} \times 2$ minute : $\frac{M \cdot R}{2} \times 3$ minute (M.R. reprezintă numărul maxim de repetări), în raport și de celelalte sarcini și teme ale lecțiilor destinate formă-

Tabelul 1

BĂIEȚI

Prima probă:	nr. 2	nr. 4	nr. 6	Frecvența cardiacă în 10 secunde		
	7,0	0,2	6,0	17,3	27,5 16,0	18,3
Ultima probă:	10,1	12,2	9,1	17,1	26,0 15,0	16,6

FETE

Prima probă:	nr. 2	nr. 4	nr. 6	Frecvența cardiacă în 10 secunde		
	5,2	6,4	4,0	17,0	26,4 17,5	21,0
Ultima probă:	7,9	9,3	8,2	16,5	26,7 16,4	19,0

rii priceperilor și deprinderilor motrice, dezvoltării vitezei, îndemînării etc. În general, ele au fost executate într-una dintre cele două ore săptămînale.

Cu privire la locul „circuitului" în lecție, credem că acesta este în funcție de mai mulți factori și anume :

— gradul de solicitare impus de exerciții ;
— scopul introducerii sale ;
— nivelul de pregătire a elevilor ;
— celelalte teme ale lecției.

Personal, am preferat executarea exercițiilor din „circuitul" amintit către sfîrșitul părții fundamentale a lecțiilor.

CONCLUZII

Din compararea rezultatelor, se observă o creștere evidentă a numărului de repetări ale exercițiilor care vizează forța și rezistența. Esențială este valoarea tot mai scăzută a frecvenței cardiace, deși numărul de repetări, în medie, a fost cu mult mai ridicat.

Se observă rezultate mai bune la fete, fapt pus pe seama nivelului superior al funcțiilor cardiovasculare ale acestora, în comparație cu băieții de aceeași vîrstă.

Exercițiile preconizate contribuie la îmbunătățirea rezistenței generale, a rezistenței în regim de viteză, forță explozivă (detentă) și îndemînare.

Din punct de vedere fiziologic, exercițiile amintite contribuie la reglarea sistemului cardiovascular ce se produce în timp de 30—45 de secunde, la accelerarea schimburilor care au loc la nivelul mușchilor, la mărirea coordonării neuro-motorii etc.

Dacă în lecțiile de educație fizică, organizate ireproșabil din punct de vedere metodic în școlile cu condiții optime pentru desfășurarea acestora, timpul efectiv de lucru (efortul) repartizat pe fiecare elev se poate ridica la 19—28 de minute, experiența celor 10 ani de practică ne face să afirmăm că timpul de 13—17 minute, ce se poate realiza prin organizarea lecțiilor de educație fizică în școlile fără condiții, este un timp mai mult decît satisfăcător.

DRAGOMIR V.: Aspects de la modernisation de l'éducation physique dans les écoles sans conditions

L'auteur expose, d'une manière succinte, l'expérience accumulée par l'enseignement de l'education physique dans les écoles sans conditions matérielles correspondantes.

On a utilisé la variante du travail extensif par intervalles, où l'on a effectué un complexe de 8 exercices, en travaillant 15 secondes, suivies d'une pause de 30 secondes, pendant lesquelles on changeait les ateliers de travail.

Sont présentés les exercices utilisés, ainsi que leur succesion et lieu de déroulement dans l'éspace offert par une salle de classe commune, avec les bancs fixés.

DRAGOMIR V.: Aspects of the Modernization of Physical Education in Schools without Adequate Means

The author gives a brief account of the experience stored in teaching physical education in schools without adequate means.

He described the variant of extensive work by intervals — a complex of eight exercises (15 seconds) followed by breaks of 30 seconds during which time the classes were changed.

The authors fully described exercises, their succession, place of display — a standard classroom.

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I.E.F.S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

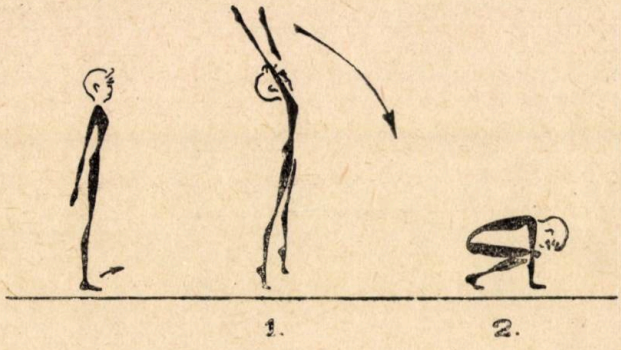
PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU ADULȚI (20—30 ANI)—VII

COMPLEXUL I

1. Mers și alergare ; 8 pași mers pe vîrfurile picioarelor (pe loc sau cu deplasare) și în continuare 8 pași mers, cu ridicarea genunchiului la piept (spatele drept). Se repetă de 6—8 ori alternativ, apoi se trece în alergare, executîndu-se aceleași mișcări și același număr de repetări.

II. Stînd ; depărtarea piciorului stîng lateral, cu ridicare pe vîrfuri și ducerea brațelor (întinse) diagonal-sus, capul în ușoară extensie — inspirație (1), apropierea piciorului stîng de dreptul și trecere în sprijin ghemuit (capul aplecat) — expirație (2) ; aceeași, spre partea opusă (3—4).

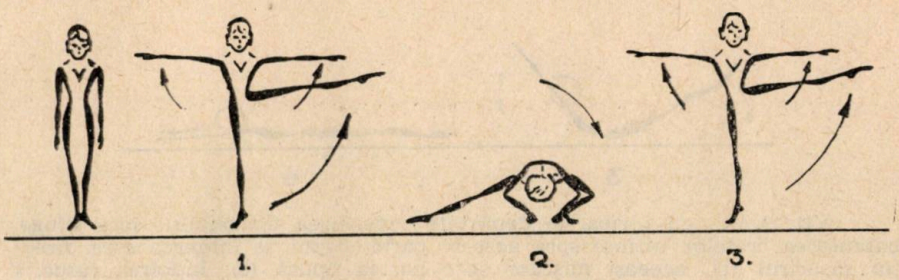
— Se repetă de 4—6 ori, rar, cu inspirații profunde (pe nas) și expirații forțate (pe gură).



Educație fizică și sport, nr. 10, 1971, pag. 36

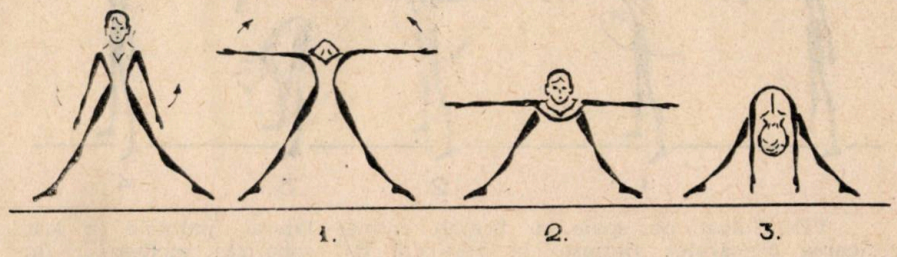
III. Stînd ; balansarea piciorului stîng (întins) lateral, cu ridicare pe vîrful celuilalt și ducerea brațelor lateral (palmele în jos) (1), fandare laterală mare pe piciorul stîng, îndoirea trunchiului înainte, palmele pe sol (2), ridicare cu executarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, cu balansarea celuilalt picior (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



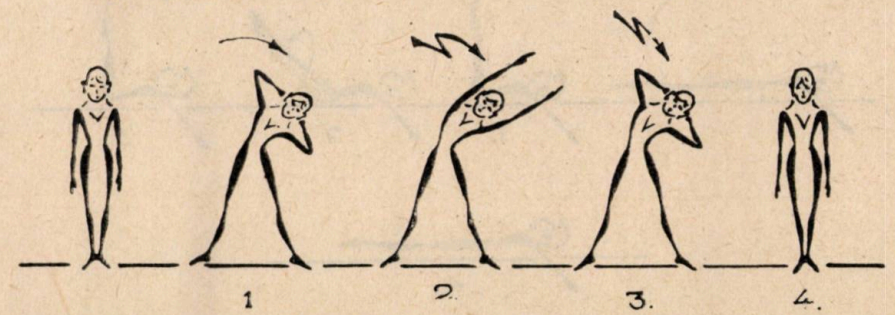
IV. Stînd cu picioarele depărtate ; ridicarea brațelor (întinse) lateral (palmele în sus), cu extensia trunchiului și a capului (1), aplecarea trunchiului la orizontală (capul sus, trunchiul drept, picioarele întinse), cu menținerea brațelor lateral (palmele în jos) (2), îndoirea trunchiului înainte-jos, așezarea palmelor pe sol (3), revenire (4).

— Se repetă de 6—8 ori.



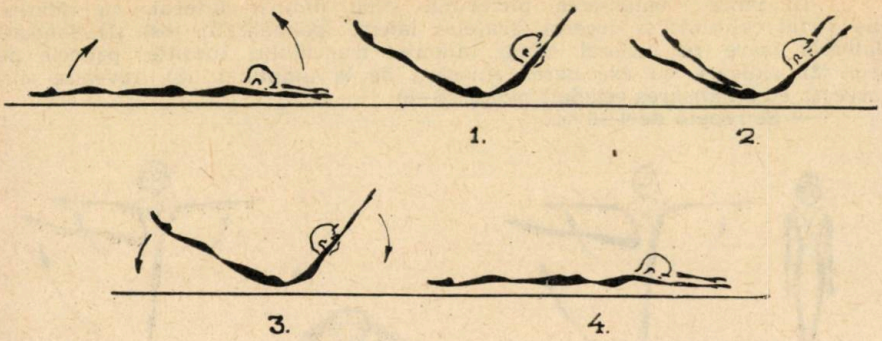
V. Stînd ; depărtarea piciorului stîng lateral, cu ducerea mîinilor la ceafă și arcuirea laterală a trunchiului spre stînga (capul sus, coatele trase înapoi) (1), arcuire laterală a trunchiului spre aceeași parte, cu întinderea brațelor sus (capul între brațe) (2), arcuire cu mîinile pe ceafă (ca la timpul 1) (3), revenire (4) ; aceeași spre partea opusă (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



VI. Culcat înainte cu brațele sus ; ridicarea brațelor și picioarelor întinse (1), depărtarea laterală a brațelor și picioarelor (2), aceeași ca la timpul 1 (3), revenire (4).

— Se repetă de 4—6 ori.

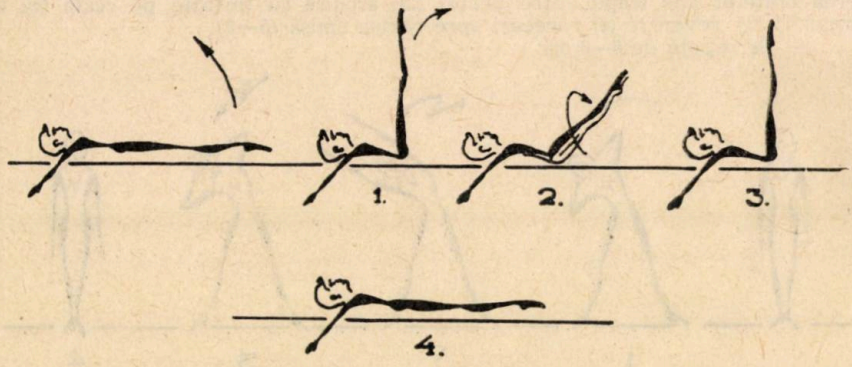


VII. Stînd ; cu picioarele depărtate ; răsucirea trunchiului spre stînga, balansarea brațelor întinse spre aceeași parte (capul se întoarce spre direcția răsucirii) (1), aceeași mișcare spre partea opusă (2), îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul stîng și apucarea gleznei (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

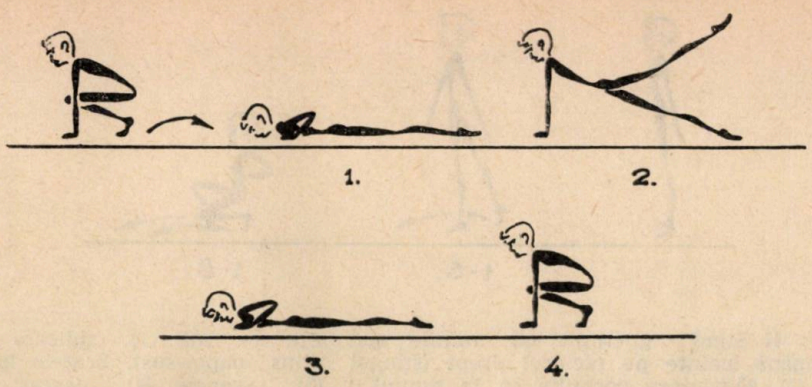
— Se repetă de 6—8 ori.

VIII. Culcat pe spate cu brațele întinse lateral (palmele în jos) ; ridicarea picioarelor (întinse) la verticală (1), coborîrea picioarelor (întinse) spre stînga-jos pînă la sol (2), ridicarea picioarelor (întinse) la verticală, ca la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.

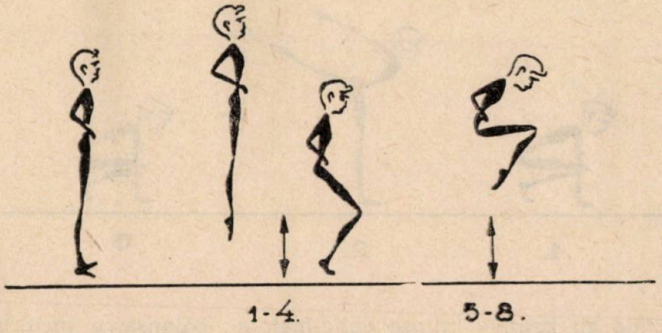


IX. Ghemuit cu mîinile sprijinite pe sol ; trecere în culcat înainte prin aruncarea picioarelor înapoi și îndoirea brațelor (1), întinderea brațelor și ridicarea piciorului stîng (întins) înapoi-sus (2), îndoirea brațelor și coborîrea piciorului stîng lîngă celălalt (3), revenire în poziția inițială (4) ; aceeași, cu ridicarea celuilalt picior (5—8).



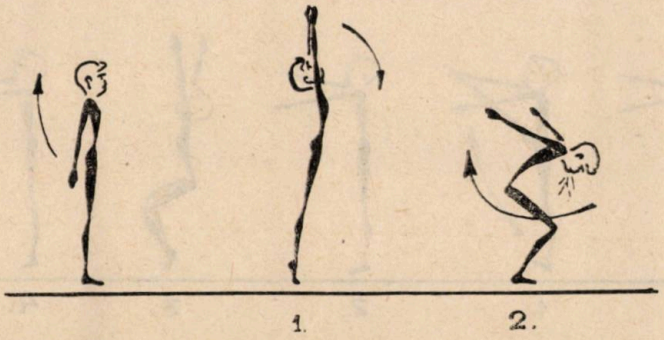
X. Stînd cu mîinile pe șolduri ; patru sărituri „ca mingea" pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—4), patru sărituri cu ridicarea genunchilor la piept (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



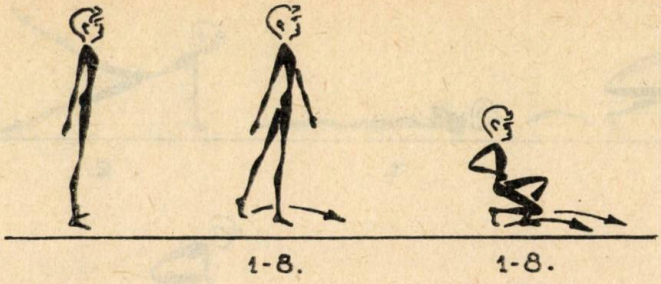
XI. Stînd ; ducerea brațelor (întinse) prin lateral sus, cu ridicare pe vîrfuri și extensia ușoară a capului — inspirație (1), semigenuflexie, cu aplecarea capului înainte și coborîrea brațelor prin înainte jos-înapoi-expirație (2).

— Se repetă de 4—6 ori.



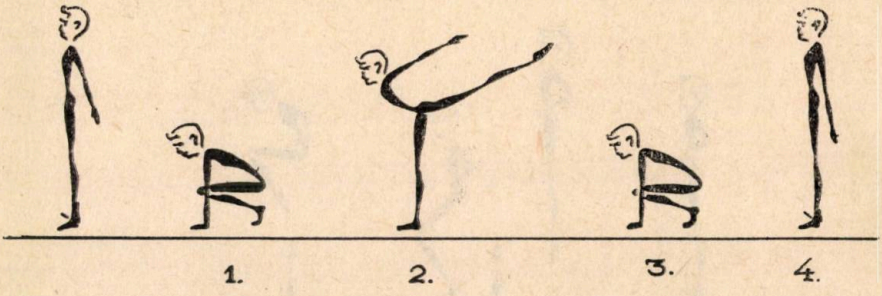
COMPLEXUL II

I. Mers și alergare ; 8 pași mers obișnuit, 8 pași mers în ghemuit, cu mîinile pe șolduri. Se execută alternativ de 4 ori, apoi se trece în alergare ușoară timp de 50—60 de secunde.



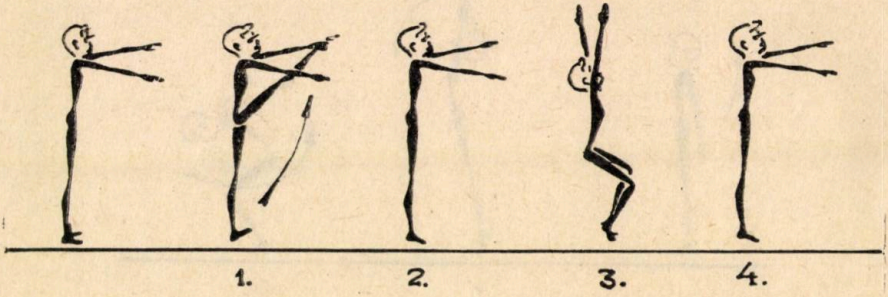
II. Stînd ; ghemuit cu mîinile sprijinite pe sol (1), ridicare în cumpănă înainte pe piciorul drept (stîngul întins înapoi-sus), brațele lateral (2), ghemuirea corpului ca la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, pe piciorul celălalt (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



III. Stînd cu brațele întinse oblic-înainte ; balansarea piciorului drept (întins) spre brațul stîng, astfel ca extremitatea piciorului să atingă palma (1), revenire (2), semigenuflexie, cu depărtarea genunchilor, ridicare pe vîrfuri și ducerea brațelor (întinse) diagonal-sus (3), revenire (4) ; aceeași, cu balansarea celuilalt picior (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



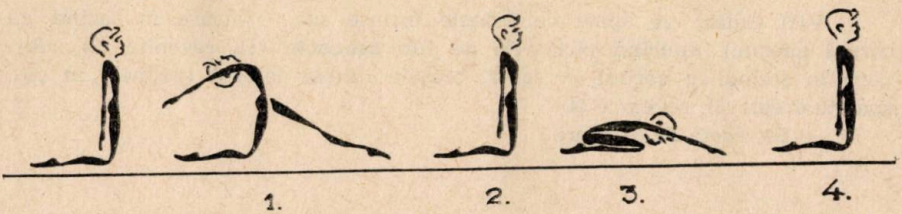
IV. Stînd cu trunchiul aplecat (la orizontală) și mîinile pe șolduri, rotarea amplă a trunchiului spre stînga în patru timpi (1—4) ; aceeași, în sens invers (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

1-4.

V. Pe genunchi stînd ; întinderea piciorului stîng înainte (talpa pe sol) și extensia mare a trunchiului și capului, cu ridicarea brațelor întinse lateral (1), revenire (2), așezarea pe călcîie, cu îndoirea completă a trunchiului înainte (pieptul pe genunchi) și întinderea brațelor sus-înainte (palmele pe sol) (3), revenire (4) ; aceeași, cu întinderea celuilalt picior (5—8).

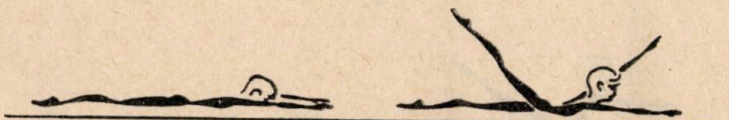
— Se repetă de 4—6 ori.



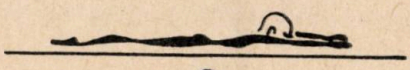
1. 2. 3. 4.

VI. Culcat cu fața în jos, brațele întinse sus ; ridicarea simultană a brațului stîng și a piciorului drept înapoi-sus (1), revenire (2) ; aceeași, cu brațul și piciorul opus (3—4).

— Se repetă de 6—8 ori.



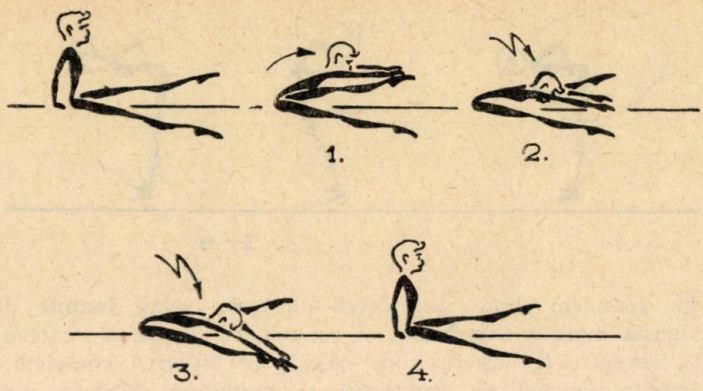
1.



2.

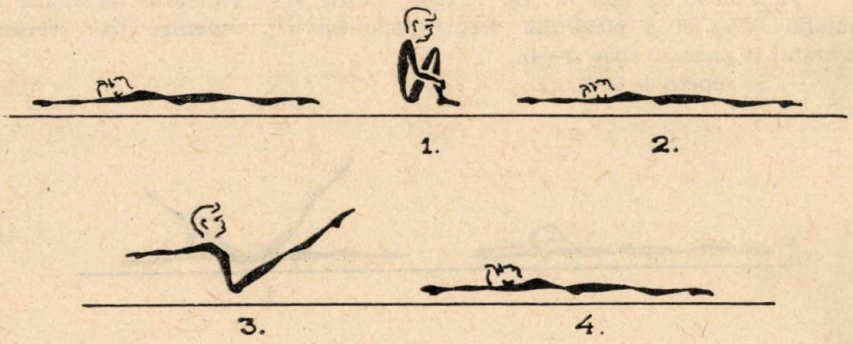
VII. Șezînd cu picioarele depărtate ; arcuirea trunchiului pe piciorul stîng, degetele mîinilor ating pe cele ale picioarelor (1), arcuirea trunchiului înainte, cu apropierea cît mai mult a pieptului de sol (2), arcuirea trunchiului pe piciorul drept, mîinile ating degetele picioarelor (3), revenire (4) ; aceeași, în sens invers (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



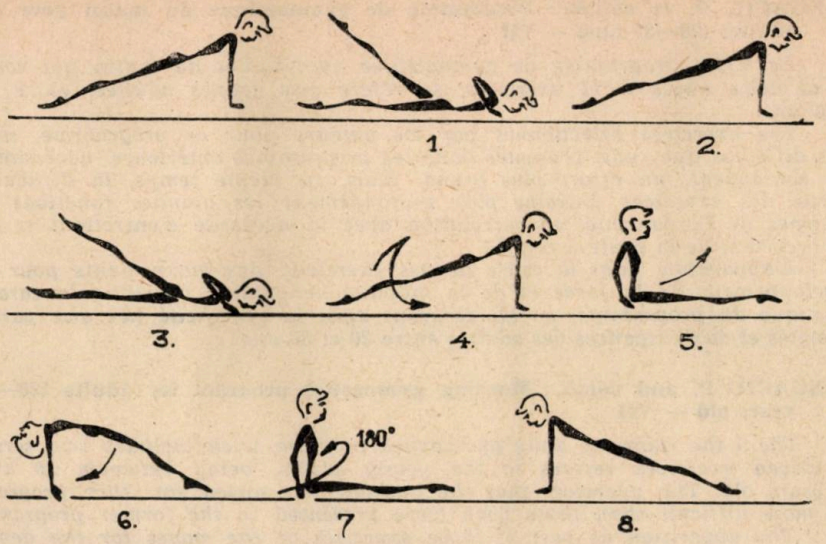
VIII. Culcat pe spate cu brațele întinse sus ; ridicare în șezînd cu corpul ghemuit, apucînd picioarele de sub genunchi (1), revenire (2), ridicare în șezînd cu corpul în echer, brațele întinse lateral (palmele în jos, spatele drept) (3), revenire (4).

— Se repetă de 6—8 ori.



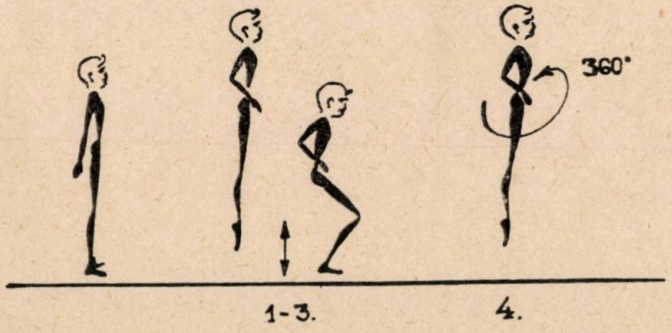
IX. Sprijin înainte culcat ; îndoirea brațelor, cu ridicarea piciorului stîng (întins) înapoi-sus (1), revenire (2), îndoirea brațelor, cu ridicarea piciorului drept înapoi-sus (3), revenire (4), trecerea în întreg șezînd, prin trecerea picioarelor printre brațe (5), ridicarea bazinului înainte-sus (în extensie) (6), întreg șezînd, ca la timpul 5 (7), întoarcere de 180° spre stînga, în sprijin înainte culcat (8).

— Se repetă de 4—6 ori.



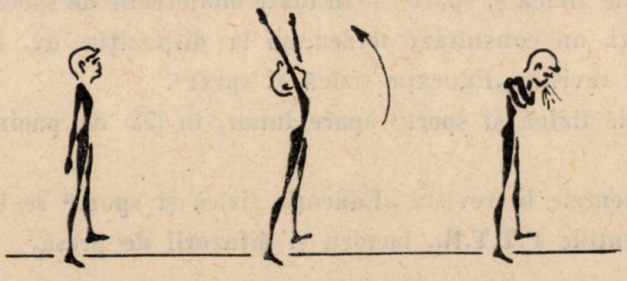
X. Stînd ; trei sărituri „ca mingea" pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—3), săritură cu întoarcere de 360° spre stînga (4) ; aceeași, cu întoarcere spre dreapta (5—8).

— Se repetă de 4 ori.



XI. Stînd cu picioarele depărtate ; ducerea brațelor (întinse) prin înainte diagonal-sus — inspirație (1), coborîrea brațelor și încrucișarea lor la piept, astfel ca palmele să ajungă pe spate, aplecarea capului înainte — expirație (2).

— Se repetă de 4—6 ori.



DUNGACIU P. et collab.: Programme de gymnastique du matin pour les adultes (20—30 ans) — VII

Le VII-e programme de gymnastique quotidienne du matin qui comprend deux séries à 11 exercices, se référe aux jeunes adultes, entre 20 et 30 ans.

Les exercices sélectionnés par les auteurs pour ce programme, sont plus difficiles que ceux présentés dans les programmes antérieurs, nécéssitant par conséquent, un effort plus grand. Mais, en même temps, la difficulté accrue des exercices entraîne plus profondément les grandes fonctions et systèmes de l'organisme, en corrélation avec la nécéssité d'entretient et de renforcement de la santé à cet âge.

L'apparition, dans le cadre de ces exercices, des mouvements pour le développement de la force et de la mobilité articulaire, constitue la caractéristique du programme, en lui assurant ainsi la spécificité liée aux particularités et aux exigences des adultes entre 20 et 30 ans.

DUNGACIU P. and colab.: Morning gymnastics program for adults (20—30 years old — VII

The 7-the morning daily gymnastics program wich includes two series of eleven exercices referes to the young adults, being hetweem 20 and 30 years old. The exercices that the authors had sorted for this program are mose difficult than those wich were presented in the former programs.

The apparition as part of those exercices of the moves for the development of the force and articular mobility constitutes the caracteristic of the program, assuring so, a specificiality connected by the particularities and necessities of the adults at this age.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

ACTUALITĂŢI ŞI PERSPECTIVE ÎN PROBLEMA REFACERII ORGANISMULUI SPORTIVULUI (EFORT FIZIC)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă Bucureşti

Creşterea capacităţii de muncă a sportivilor reprezintă una din cele mai stringente preocupări ale oamenilor de ştiinţă din domeniul sportului. Se cunoaşte că antrenamentul psiho-fizic, metodica de antrenament în sport a progresat enorm în ultimele două decenii, reprezentînd unul din mijloacele cele mai eficace în vederea realizării dezideratului de mai sus; se cunoaşte mai puţin însă, că cealaltă componentă a procesului de antrenament, „refacerea", joacă un rol cel puţin egal procesului de antrenament (efort) propriu-zis, fapt ce se reflectă în practică prin neglijarea sa sau în domeniul cercetărilor aplicative prin sărăcia de studii concludente. Văzînd în refacerea potenţialului biologic al sportivilor o sursă eficace de împingere a limitelor performanţelor umane, ne propunem ca să supunem dezbaterii specialiştilor stadiul actual al problemei, posibilităţi practice actuale şi de perspectivă, precum şi enunţarea unor mijloace aplicative.

TEZE GENERALE

1. „Refacerea" e parte integrantă a procesului de antrenament sportiv contemporan; efortul şi refacerea fiind componente ale aceluiaşi proces.

2. „Refacerea" reprezintă un fenomen natural, spontan, al organismului, aflat sub directa dependenţă a sistemului neuro-endocrin, care se adresează unui organism sportiv sănătos în timp ce „recuperarea", „reabilitarea" se adresează unui organism handicapat fizic sau funcţional (leziuni ale aparatului de susţinere, suprasolicitări psiho-fizice, convalescenţe etc.).

3. „Refacerea" sistemului şi organelor solicitate în urma efortului („stress" psiho-fizic) are loc într-o anumită ordine: revin mai întîi parametrii neuro-vegetativi (puls, tensiune arterială, respiraţie etc.), apoi unii din cei metabolici (cîteva ore) şi în final sistemele fine, care intervin mai uşor în efort, dar au o mare implicaţie energetică (sistemele oxido-reductoare, hormoni etc.), care se refac într-un număr de ore mai mare (12—18 h).

4. „Refacerea" are un caracter strict individual, fiind direct dependentă de particularităţile şi starea momentană a subiectului, de sex, de vîrstă, de factorii de mediu geografic, de miza competiţiei, de rezultatul competiţiei, intensitatea şi volumul efortului depus etc. Rezultă din aceste teze (bazele teoretice ale problemei) că un sportiv sănătos, bine şi corect antrenat, echilibrat neuro-psihic, cu un regim de viaţă sportivă echilibrat şi adecvat sarcinilor de pregătire (regim de viaţă sportivă, alimentaţie raţională, respectarea normelor de igienă individuală şi evitarea ori-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1971, pag. 45

căror excese : alcool, tutun, sexuale etc.) își satisface în mare măsură cerințele unei refaceri biologice. Toți acești factori enunțați, mai ales antrenamentul sportiv, includ în ei și aspecte majore ale refacerii, așa încît se pune problema numai a respectării și îndeplinirii sistematice a acestor cerințe ale antrenamentului sportiv contemporan.

În anumite situații speciale (eforturi intensive desfășurate pe o perioadă de timp mai îndelungată, solicitării mari psiho-fizice solitare sau repetate la intervale scurte de timp, condiții speciale de mediu : hipobarism, climat marin etc., semne obiective care atestă dificultăți în dinamica refacerii etc.), se impun ca din arsenalul mijloacelor de refacere — așa cum vor fi enunțate — alături de cele care au un caracter obișnuit, cotidian, să se intervină și cu unele mai energice, bineînțeles sub supraveghere medicală, în sensul accelerării reechilibrării biologice a organismului. Deci, nu se pune problema de a stimula sistemele energogene ale organismului (pe cale fiziologică : pregătirea biologică de competiție sau artificial : prin dopaj, proscris în sport ca și în viața societății), ci de-a ajuta, grăbi refacerea sistemelor și organelor respective, în așa fel încît, sportivul să fie apt în cel mai scurt timp de-a reedita mari eforturi, de-a răspunde economic și eficient la stressurile psiho-fizice din competiții etc. În acest sens, rămîne la latitudinea medicului de-a aprecia dacă este cazul să se apeleze la aceste mijloace suplimentare celor obișnuite, iar în cadrul acestei intervenții biologice să aleagă mijloacele cele mai adecvate efortului depus, deci stimulării preponderente a unei anumite sfere a refacerii (refacerea neuro-psihică, refacerea metabolică, refacerea cardio-respiratorie, refacerea locală musculară etc.), fapt ce presupune atît cunoașterea aprofundată a solicitărilor din efortul respectiv, cît și limitele terapiei utilizate, dublate de reactivitatea individuală. Așa de exemplu, după competiții de box, scrimă, tir, se va avea în vedere, în primul rînd, accelerarea refacerii neuro-psihice ; la sărituri, aruncări, haltere, lupte se va urmări cu precădere refacerea neuro-musculară, apoi metabolică (lupte, haltere) în timp ce la eforturile de durată, cu caracter de rezistență (ciclism fond, canotaj, caiac-canoe, atletism-fond etc.) se va urmări în principal refacerea cardio-respiratorie și apoi metabolică. Nu înseamnă că celelalte mijloace, care bineînțeles au în vedere alte substanțe fiziologice, nu vor fi folosite în exemplele enunțate, ci numai că, în ordinea de utilizare, se vor alege mijloace care se adresează prioritar sistemelor și funcțiilor celor mai solicitate prin efortul respectiv. În unele situații intervenția medicală trebuie să fie extrem de promptă, întrucît intervalul dintre o solicitare și alta este foarte redus (minute, de exemplu la scrimă sau alergări de atletism, lupte ; ore la lupte, scrimă, tir, box etc.). În aceste cazuri, fără a neglija primordialitatea substratului afectat, se vor alege mijloace cu acțiune rapidă (oxigenare, relaxare, masaj, terapie medicamentoasă ; psihoterapie etc.), în așa fel ca tocmai aceste cazuri deosebite să beneficieze de aportul științei.

În cele ce urmează vom face o enunțare succintă a principalelor mijloace aplicative, încercînd o grupare după substratul căruia ne adresăm, urmînd ca numai sub supraveghere și dirijare medicală să fie alese acele mijloace adecvate momentului și scopului propus.

MIJLOACE APLICATIVE (PRACTICE)

a) Sfera neuro-psihică :

— psihoterapia (cuvîntul adresat după efort de antrenor, medic, conducători etc.) ;

— hidroterapia (duș cald sau baie în cadă 15—20 de minute apoi relaxare în bazine special amenajate, care conțin extracte de plante, diferite săruri terapeutice ; saună) ;

— masajul (masaj electric — mecanic — sub apă, masajul manual sau instrumental, vibromasaj etc.) ;

— oxigenarea în camere special amenajate în care pot fi montați și generatori de aeroioni negativi, care s-au dovedit extrem de eficace în accelerarea refacerii ;

— *relaxarea autogenă (antrenamentul psiho-somatic);*

— *reechilibrarea hidroelectrolitică (se recomandă după efort 300—400 gr lapte, sau suc natural de fructe îmbogățit cu 30—40 gr glucoză, cu 1—2 gr de ClNa și ClK sau și mai eficace o limonadă „Calsal" care conține la 100 ml, 49 gr de glucoză și alte glucide sub formă de sirop; Na = 69 mg; K = 17,6 mg; Ca = 30 mg; Cl = 71,8 mg; fosfați = 49 mg; glicerofosfați = 121,1 mg (noi recomandăm în plus 100 mg vitamina C și 25 mg vitamina B_1) 1 litru din această băutură are 1450 de calorii. Se recomandă 100—150 ml din această băutură și alte 200—250 gr lapte, suc natural de fructe sau apă minerală alcalină.*

— Alimentația *(preponderent hidro-zaharată, bogată în crudități și fructe; proteine puține și de calitate: pește alb, pasăre; bogată în minerale — fosfor, calciu).*

— Intervenția medicamentoasă *(polivitamine de tipul Supradyn, Multivitan-forte, Panvitan-forte, Protovit, Viplex; concentrate proteice cuprinzînd: lecithină, glutamați, B_1 (10—25 mg), bromide (Bromoval 250—500 mg) pentru scăderea excitabilității nervoase.*

— Somnul *(natural, iar la nevoie ajutat medicamentos fie prin tranchilizante sau chiar barbiturice, 10 ctg).*

De reținut că pentru sistemul nervos o mare importanță o au: oxigenul, glucoza, fosforul, unii amino-acizi (lecithină, acidul glutamic), vitaminele grupului B (în special B_1).

b) Sectorul endrocrino-metabolic:

— *hidroterapia — fizioterapia;*

— *masajul;*

— *oxigenarea și relaxarea neuro-musculară;*

— *reechilibrarea hidro-electrolitică (lichide alcaline, glucoză, săruri);*

— *alimentația (care trebuie să urmărească combaterea acidozei metabolice și compensarea spolierii hidro-electrolitice și a consumului de glucide și într-o măsură mai mică în primele 12—16 ore refacerea protidică);*

— *intervenția medicamentoasă (în special cea anabolizantă de tipul vitaminei B_2, B_6, B_{12}, B_{15}, anabolizante de sinteză, amino-acizi: lisină, aspartați de K și Mg).*

c) Sectorul neuro-muscular:

— *psihoterapia;*

— *hidroterapia însoțită de masaj și mijloace fizioterapice;*

— *oxigenarea și relaxarea neuro-musculară (relaxarea autogenă);*

— *reechilibrarea hidro-electrolitică (lichide alcaline + Na, K, Ca, Ph, glucoză pură);*

— *intervenția medicamentoasă (ATP, „Stryadine" sau alt produs, 30 mg + vitamina B_6, B_2, B_1 + produse fosforate (Actiphos); miorelaxante (Parajlex, Miostin, Muskel-Trancopal);*

— *alimentația (alcalină, hidro-zaharată, bogată în săruri minerale și ușoară în proteine);*

— *somnul (pe căi naturale sau artificiale).*

d) Sectorul cardio-respirator-metabolic: *)

— *asistența psihoterapică;*

— *oxigenarea;*

— *reechilibrarea hidro-electrolitică (lichide alcaline, K, Ca, Na, Ph);*

— *hidroterapia și masajul, fizioterapia;*

— *alimentația (alcalină, hidrozaharată, bogată în săruri);*

— *intervenția medicamentoasă (glucoză, vitaminele din complexul B, C), „Sargenorul" — Aspartatul de arginină; emulsii fine de grăsimi (frișcă);*

— *somnul.*

Pentru cord sînt extrem de eficace: oxigenul, glucoza, vitaminele din complexul B, vitamina C.

Menționăm, de asemenea, efectele favorabile demonstrate în practică de Folcisteina U (prof. S. Oeriu) și acidul pangamic, în accelerarea proceselor de refacere în condiții de efort la altitudine.

Atragem atenția asupra saunei care trebuie folosită în scop de dezobosire (10'—15' săptămînal) și nu abuziv, în scop de dezhidratare, slăbire.

*) Le-am reunit pe acestea trei, fiind o mare corelație între ele, în efort.

S-a încercat o sistematizare oarecum arbitrară, însă sperăm că în linii mari au fost incluse sistemele majore ce intervin în refacere. Se poate vedea din această succintă prezentare că mijloacele de aplicare sînt oarecum aceleași, ceea ce diferă este fie ponderea lor în abordarea practică, fie chiar prezența sau absența lor în arsenalul terapeutic, cînd ne adresăm unui sistem sau altuia. Așa, de exemplu, într-un interval de 20—30 de minute la scrimă, tir etc., vom utiliza, bineînțeles, intervenția psihoterapică, masajul relaxant, oxigenarea, reechilibrarea hidro-electrolitică, deoarece alte mijloace devin ineficace din lipsă de timp. Dacă intervalul este mai mare, de ordinul orelor (lupte, box, probe atletice cu serii urmate de semifinale etc.), desigur că se adaugă și intervenția medicamentoasă, dieta sau chiar somnul. Așa încît nu se poate da o rețetă universal valabilă pentru toate sporturile, sau pentru toate situațiile, ci numai modele orientative, modele care în mîna medicului devin mijloace terapeutice prețioase în accelerarea refacerii, care nu trebuie să devină un scop în sine, o modă, ci o necesitate biologică fundamentată pe baze științifice și practice.

În același timp trebuie menționat că dispunem de suficiente mijloace obiective de apreciere a gradului de refacere, dintre acestea menționînd în ordinea accesibilității următoarele :

— comportamentul sportivului (somnul, apetitul, curba ponderală, dispoziția de antrenament, reacțiile sale etc.) ;

— randamentul în efort (antrenamente sau competiții), măsurabil (cm, gr, sec.) sau prin simpla apreciere a tehnicienilor ;

— probele vegetative clinice (proba clino-ortostatică, reflexul oculocardiac) ;

— probe cardiovasculare calitative sau determinare a puterii maxime aerobe și anaerobe (spiroergometrie) ;

— examenul electrocardiografic ;

— examenul excitabilității neuro-musculare (electroencefalograma, electromiograma, curba I/D, reflexul cerebral de impedanță, electrodermograma, viteza de reacție, viteza de conducere nervoasă etc.) ;

— examene biochimice (examenul de urină, indici metabolici, mucoproteine urinare, glicoproteine serice, acid sialic etc.).

Bineînțeles că utilizarea unei game mai largi de asemenea investigații depinde de dotare, tehnicitate și de scopul imediat urmărit (de exemplu de la o zi la alta se utilizează mijloace mai simple, pe cînd de la o etapă la alta sau de la un ciclu la altul se utilizează întreaga gamă de investigații).

CONCLUZII

Din cele expuse mai sus (ilustrînd literatura de specialitate, ca și unele experimente proprii) ne permitem a formula următoarele concluzii :

— Refacerea reprezintă un proces biologic complex, ce trebuie să stea în atenția permanentă a antrenorului și sportivului, dar care trebuie dirijat și rezolvat de medic.

— Refacerea trebuie rezolvată în principal prin forțele naturale ale organismului, cu mijloacele obișnuite (igieno-dietetice) și numai în cazuri bine justificate se reclamă intervenția medicală prin stimularea acesteia cu mijloace mai energice (în general de natură medicamentoasă).

— Refacerea reprezintă o parte a antrenamentului și ca atare trebuie educată, creindu-se acel „stereotip al refacerii" în care principalele mijloace se succed într-o ordine rațională întocmai cum se succed diversele activități în cele 24 de ore de viață ale unui sportiv de mare performanță.

— În aplicarea practică a refacerii trebuie să avem în vedere în permanență scopul primordial urmărit (sectorului căruia ne adresăm cu prioritate), circumstanțele în care acționăm și posibilitățile aplicative.

*

În articolul de față am intenționat să facem o prezentare a problemei așa cum se pune aceasta în momentul de față, să enunțăm succint unele mijloace aplicative — pe care în marea lor majoritate am putut să le aplicăm la nivelul loturilor noastre olimpice și naționale — și să încercăm o abordare

oarecum diferențiată a problemei, în sensul de a oferi unele criterii celor interesați (nu de-a aborda aceste posibilități), de-a se adresa direct substratului cel mai afectat de stressul respectiv.

Rămîne deci, ca din consultarea bibliografiei și a orientării generale expuse să se treacă la faza aplicativă, întrucît apreciem că există posibilități reale de aplicare a unora din aceste mijloace, nu lipsa de posibilități sau de informare sînt acelea care fac ca în momentul de față stadiul problemei să fie încă deficitar, la nivelul sportului de performanță, ci baza concepțională sau unele carențe organizatorice, elemente ce pot fi ușor remediate în viitor.

BIBLIOGRAFIE

BELOIU D. D. · „Considerații metodice în legătură cu potențarea rolului energogen al aspartaților", Vol. Conferințe de medicina culturii fizice, pag. 57, București, noiembrie, 1963.

BUGARD P. : „La fatigue", Ed. Masson, Paris, 1960.

CEAGOVET R. : „Supracompensația ca bază a restructurării biochimice a organismului în cadrul procesului de antrenament", Conferința internațională științifico-metodică în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 12—17 noiembrie, 1962.

DRĂGAN I. : „Elemente de investigație în medicina sportivă", Ed. Stadion, București, 1970.

DRĂGAN I., STĂNESCU I. : „Aspecte actuale ale refacerii la sportivii de performanță". Consfătuirea națională a antrenorilor și medicilor sportivi, Snagov, 8—11 mai, 1969.

DRĂGAN I. și colab. : „Contribuții la studiul proceselor de aclimatizare și de accelerare a refacerii organismului după efort la altitudine medie". Al XVII-lea Congres F.I.M.S., Mexico City, 6—9 octombrie, 1968.

GEORGESCU M., DRĂGAN I., STĂNESCU I. : „Probleme medicale ale antrenamentului sportiv", Ed. U.C.F.S., București, 1964.

HIPPENREITER B. S. : „Procesul de restabilire în timpul activității musculare", Conferința internațională științifico-metodică în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 12—17 noiembrie, 1962.

PIRALISVILI I. : „Particularitățile perioadei de restabilire după lucru muscular intens, însoțit de o puternică excitare emoțională", Conferința internațională științifico-metodică în problemele antrenamentului sportiv, Moscova, 12—17 noiembrie, 1962.

SELLIER I. : „Intérêt de l'aspartate d'arginine" (Sargenor chez les athlètes de compétition et période d'entranement intensif). Extrait de la „Revue de médicine de Toulouse", Tome V, nr. 7, pag. 879, 1969.

TRANCIOVEANU MARIA, STROESCU V. : „Cercetări privind acțiunea neostigminei în procesele de refacere la sportivi". Vol. II, Lucrările celei de a II-a sesiuni a Centrului de medicină sportivă, București, pag. 31, 1968.

TRANCIOVEANU MARIA, DRĂGAN I., PLOEȘTEANU N., CORNEANU I. : „Cercetări privind influența produsului „SARGENOR" asupra procesului de refacere la sportivii de performanță", Vol. III, Lucrările celei de a III-a sesiuni a Centrului de medicină sportivă, București, pag. 110, 1970.

ULMEANU FL. C. : „Medicina Culturii Fizice", Ediția a II-a revăzută și completată, Ed. medicală, București, 1965.

WEBER B. : „Ètude experimentale et clinique des sels de l'acide aspartique", Thése de doctorat, Paris, 1960.

* * * : Abstracts of the XVIIIth World Congress of Sports Medicine, Oxford, 6—11 septembrie, 1970.

DRĂGAN I. : Actualités et perspectives dans le problème de la réfection de l'organisme sportif

L'auteur traite (au niveau de l'expérience personnelle et de la littérature moderne de spécialité) une problème extrêmement aigu du sport contemporain, la réfection.

Sont discutées les thèses théoriques de la réfection, comme partie intégrante de l'entraînement sportif. La réfection naturelle, processus physique qui assure la homéostasie de l'organisme, s'adresse à un organisme sain, mais affecté par le stress psycho-physique, tandis que la récupération ou la rehabilitation s'adresse à un organisme handicapé du point de vue physique ou fonctionnel. Sont présentés également les moyens applicatifs, qui sont systématisés selon le secteur principal que nous poursuivons quand nous abordons la réfection (par ex. la sphère neuro-psychique en escrime, tir, boxe etc ; le secteur métabolique et cardio-respirateur dans les efforts de longue durée ; le secteur neuro-musculaire dans les efforts courts explosifs etc). Les moyens hydro-physio-balneothérapiques, psychotherapiques, médicamenteux, diététiques sont traités selon l'importance qu'il revêtent.

En conclusion, on attire l'attention des spécialistes (médecins, entraîneurs) et aux sportifs, que l'application des procédés de réfection doit être integrée dans un „stéreotype de la réfection". L'intervention médicale s'ajoute seulement en cas de besoin, par des moyens médicamenteux, physiothérapiques etc., appropriés au moment, aux conditions de compétition, aux facteurs géographiques, aux particularités individuelles etc.

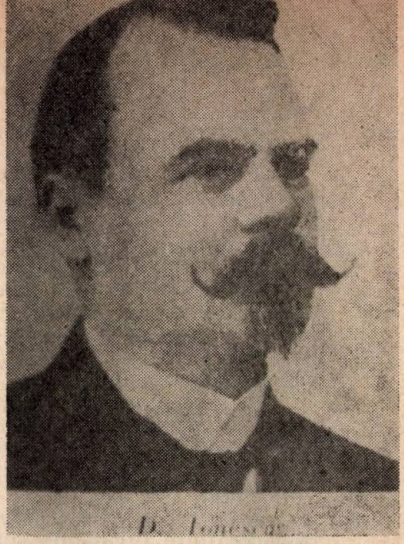
DRĂGAN I. : Actualities and Perspectives Regarding the Matter of the Remaking of the Sportive Organism

The author dearbs with (at the level of personal experience and modern speciality of the literature) a problem very acute of the contemporany sport-the remaking problem.

It is discussed the theoretical thesis (the whole remaking of the sportive training) natural remaking, phisycal proces wich assures the homeostasy of the organism ; the remaking is adressed to a healthy organism, but affected by the psyho-physical stress, whille the recovery or rehabilitation is adressed to an organism handicapped phisycal or functional.

In conclusion, the specialists (phisicians, coaches) and sportsmen's attention is attracted, that the aplications of the proceding for remaking must hes inserted into a „stereotype of the remaking" (remaking stereotype) at ordinary means (hygieno-diethetic) adding, only if it had need, the medical intervation by medicinal, physio-therapeutical means etc., all of thesse fort at the moment, competitional conditions, geographycal factors, individual particularysties etc.

FILE DE ISTORIE



Şef de lucrări TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj

DIN ISTORICUL SOCIETĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ „ÎNAINTE" — BUCUREŞTI

Actul istoric al Unirii Principatelor, de la 24 Ianuarie 1859, a dus la dezvoltarea social-economică a culturii şi învăţămîntului în România. Alexandru Ioan Cuza hotărăşte printr-un decret înfiinţarea de noi instituţii de învăţămînt. Astfel, în afara Colegiului „Sfîntul Sava", în Bucureşti, iau fiinţă gimnaziile „Gheorghe Lazăr" şi „Matei Basarab".

Înfiinţarea Gimnaziului „Gheorghe Lazăr", ca un omagiu adus marelui cărturar român, este anunţată de către Eforia şcoalelor în Monitorul Oficial nr. 10 din 14 ianuarie 1860, în felul următor : *„Se dă în cunoştinţă publică că luni, în 18 ianuarie curinte, la ora 10 dimineaţa, se va celebra deschiderea noului gimnaziu a lui Lazăr, în casele d-lui Măcescu de la Jigniţa, Coloarea Roşie nr. 35"*.

În ziua de 18 ianuarie 1860, în faţa unei asistenţe numeroase, compusă din reprezentanţi ai Eforiei şcoalelor, Laurian, Marcovici, I. Maiorescu — profesori de la Colegiul „Sfîntul Sava", elevi şi părinţi, gimnaziul îşi deschide porţile.

În primul an, educaţia fizică şi sportul nu figurau în programul de învăţămînt.

O oarecare activitate de educaţie fizică începe din anul 1876, sub conducerea profesorului de gimnastică N. Velescu. Acesta predă gimnastica pînă în anul 1883, după el activitatea fiind continuată de către Andrei Bagav.

O prodigioasă activitate de educaţie fizică şi sportivă a desfăşurat profesorul Dimitrie Ionescu care, reîntors dintr-o călătorie de studii în Elveţia, ocupă la 1 septembrie 1888 postul de profesor de gimnastică de la Gimnaziul „Gheorghe Lazăr", rămas vacant prin decesul lui Andrei Bagav.

Tînăr şi plin de entuziasm, profesorul Dimitrie Ionescu organizează activitatea de educaţie fizică a elevilor în curtea şcolii, apoi contribuie la proiectarea sălii de gimnastică a noului local în care s-a mutat gimnaziul, în 1890 şi în al cărui sediu îşi desfăşoară activitatea liceul şi astăzi. Tot cu această ocazie, gimnaziul s-a transformat în liceu.

Utilarea sălii de gimnastică s-a făcut cu materiale confecționate în țară și cu aparate comandate la o firmă din Leipzig.

În anul 1890, gimnastica propriu-zisă se desfășura numai cu clasele inferioare. La cele superioare se realiza așa-numita „instrucție militară". Pe măsură ce educația fizică s-a extins și la celelalte clase, numărul materialelor și aparatelor au sporit, cu ajutorul fondurilor obținute prin donații și pe baza unei cotizații lunare a elevilor (10 bani), stabilită de către direcție.

Noua sală de gimnastică a Liceului „Gh. Lazăr" a fost impusă de către minister ca model pentru multe săli care s-au construit ulterior.

La acest liceu în anul 1890 se consemnează, pentru prima dată în țară, includerea în cadrul serbărilor școlare și a unor programe de gimnastică cu exerciții libere și cu obiecte.

Avînd în vedere avîntul pe care-l luase mișcarea de educație fizică în școală, cu asentimentul elevilor, Dimitrie Ionescu înființează, la 1 septembrie 1901, Societatea de gimnastică interșcolară „Viitorul", care avea ca scop *„De-a cultiva practicarea unei gimnastici sănătoase, precum și de a face excursiuni"*.

Înființarea acestei societăți și activitatea ei erau cuprinse în cadrul regulamentului învățămîntului secundar care permitea organizarea unor asemenea societăți cu caracter cultural.

Avînd la bază acest nucleu, cu sprijinul ministrului instrucției publice Spiru Haret, la propunerea și pe baza proiectului elaborat de către profesorul Dimitrie Ionescu, la 23 octombrie 1905 ia ființă, în cadrul Liceului „Gh. Lazăr", Societatea de educație fizică „Înainte", avînd ca scop, *„propagarea exercițiilor corporale, procurînd fiecărui membru ocaziunea de a dezvolta armonic facultățile fizice și morale"*.

În procesul-verbal de constituire se consemnează, la punctul 6, următoarele : *„Convenim ca ședințele practice de gimnastică să aibă loc în fiecare miercuri și sîmbătă de la orele 18 la 20,30"*.

Întemeierea acestei societăți va constitui un preambul al profesorului Dimitrie Ionescu pentru constituirea, în anul 1906, a „Federațiunii Societăților de Gimnastică din România".

Această societate înscrie an de an noi membri din păturile sociale cele mai diverse, iar activitatea și-o desfășoară pe mai multe planuri.

În adunarea generală anuală din 18 decembrie 1911 este ales, ca președinte activ, H. Botescu, iar ca membru de onoare fostul conducător al „Societății centrale române de arme, gimnastică și dare la semn", V. A. Ureche.

Adunarea generală anuală din 30 noiembrie 1913 hotărăște ca societatea să capete denumirea de „Societatea de educație fizică", iar ca deviză să aibă dictonul lui Juvenal : *„Mens sana in corpore sano"*.

O dată cu intrarea României în primul război mondial, societatea își întrerupe temporar activitatea. Deoarece localul școlii a fost ocupat de trupele germane, la inițiativa profesorilor D. Ionescu și P. Tănăsescu o oarecare activitate se desfășoară pe terenul aparținînd „Casei școalelor".

În anul 1919, doctorul Ioan Jianu primește conducerea societății, ca urmare a decesului pe front al unor membri, printre care și președintele H. Botescu.

Din anul 1921, prin decretul nr. 2256, Societatea de educație fizică devine persoană juridică, fapt ce va duce la impulsionarea activității sale.

Avînd la bază fondurile adunate cu ocazia organizării unei loterii, în mai 1936 se pune piatra unui nou local propriu, în Calea Șerban Vodă 211.

Concursuri și serbări interne și internaționale

După înființare, ca primă acțiune, societatea organizează, în aprilie 1906, cu 20 de membri, o interesantă excursie la Istanbul, iar în mai, o mare serbare de gimnastică în curtea școlii.

Sub patronajul ministrului de resort are loc la Teatrul Național o serbare cu caracter de popularizare a exercițiilor fizice. În cadrul acestui program, a fost inclusă mai întîi piesa de teatru „Sfredelul dracului", de Vasile Alecsandri, după care a urmat demonstrația propriu-zisă cu exerciții cu bastoane, gantere, exerciții la paralele, sărituri la capră, piramide, precum și dansuri naționale executate de elevii Liceului „Gh. Lazăr".

Aproape în fiecare an, societatea organizează serbări în curtea şcolii sau pe scena Teatrului Naţional.

În anul 1908, între 24 şi 26 mai, societatea ia parte la prima serbare a „Federaţiunii Române de Gimnastică", desfăşurată la „Arenele Romane". La această serbare membrii societăţii au reuşit să cucerească *„o coroană de lauri şi trei coroane de stejar"*.

Reflectînd asupra concursurilor şi serbărilor ce se desfăşoară tradiţional în diferite ţări, comitetul societăţii stabileşte ca profesorul Dimitrie Ionescu să participe la a 32-a serbare a Federaţiei societăţilor de gimnastică din Belgia (13—16 august) şi la Congresul Internaţional de Educaţie Fizică.

Sub auspiciile Federaţiei Societăţilor de Gimnastică din România, afiliată la Federaţia Internaţională de Gimnastică, România a participat la primul concurs internaţional de gimnastică ce s-a desfăşurat în Italia, la Torino, între 11 şi 14 mai 1911, cu o echipă formată din trei gimnaşti de la Societatea de educaţie fizică „Înainte" — Bucureşti, antrenor fiind profesorul Dimitrie Ionescu şi patru gimnaşti de la „Viitorul" — Craiova, avînd ca antrenor pe profesorul T. Georgescu. Lotul a fost condus de generalul Vasile Năsturel, care în perioada anilor 1906—1922 a fost preşedinte al Federaţiei Societăţilor de Gimnastică din România.

Pe plan intern, societatea participă la toate serbările organizate de Federaţia Societăţilor de Gimnastică din România.

În februarie 1913, societatea organizează la Ateneu o serbare în scopul strîngerii unui fond în vederea trimiterii unei delegaţii care să ia parte la congresul de educaţie fizică ce urma să se ţină la Paris, în zilele de 17—26 martie.

Programul festivalului a cuprins exerciţii executate de Societatea Institutului de fete „Savopol", de Şcoala normală de băieţi din cadrul Societăţii pentru învăţarea poporului, precum şi o conferinţă a preşedintelui Societăţii „Înainte" — Bucureşti, H. Botescu.

Tot în acelaşi an, comitetul Societăţii de educaţie fizică „Înainte" decide participarea societăţii cu o echipă de gimnastică compusă din D. Nestorescu, P. Tănăsescu, A. Ionescu, I. Chiriacescu, A. Enescu, G. Boian la serbarea Federaţiei germane de gimnastică, din 12—16 iulie, care avea să se ţină la Leipzig. Datorită războiului balcanic, această acţiune nu a mai avut loc.

În 1914, societatea este invitată să participe la serbarea şi concursurile internaţionale de la Lyon — Franţa. Datorită lipsei de fonduri, echipa de gimnastică a societăţii nu a mai făcut deplasarea.

Cu o echipă formată din gimnaştii P. Tănăsescu, M. Vasilescu, N. Chiriacescu, G. Agarici, M. Traienaru, C. Dumitrescu, societatea participă la a 45-a Serbare Naţională Federală a Uniunii Societăţilor de Gimnastică de la Rouen — Franţa, organizată între 19 şi 22 mai 1923.

La concursul de ansamblu, membrii societăţii au obţinut cea mai mare distincţie, precum şi două premii de onoare, dintre care unul oferit de municipalitatea oraşului Rouen — un vas de porţelan şi o statuetă din bronz a aruncătorului de disc.

După ce participă pentru prima dată, în 1926, la serbarea Socolilor de la Praga, societatea ia parte cu 7 gimnaşti, în anul 1929, la a 10-a Serbare a Federaţiei Feminine Franceze de Gimnastică şi Educaţie Fizică, la Dinarol, în zilele de 10—20 iulie. Gimnastele române participante la această serbare au obţinut premiul I cu menţiune — „Prix d'éxcelence", iar dansurile naţionale au primit o cunună de lauri şi o medalie comemorativă.

La invitaţia „Socolilor" din Cehoslovacia, între 1—9 iulie 1932, membrii Societăţii de educaţie fizică „Înainte", alături de sportivi din Sînnicolaul Mare şi de la Societatea „Şoimii" din Cluj, participă la a 50-a serbare şi la congresul Socolilor. *„Grupul nostru (4 fete şi 5 băieţi)* — spunea profesorul Dimitrie Ionescu — *a fost precedat de drapelul societăţii, gimnasticii purtînd un costum uniform, iar doamnele îmbrăcate în frumosul nostru costum naţional, care prin frumuseţea şi varietatea formei şi a culorii a făcut o impresie excelentă asupra imensului public ce asista pe străzile capitalei Cehoslovace"*.

Între anii 1934—1940 mai participă la serbări organizate de către federaţiile similare din Ungaria, Franţa, Belgia.

O dată cu dezlănțuirea celui de al II-lea război mondial, societatea nu mai participă la concursuri și serbări peste hotare.

Participarea la conferințe și congrese

Societatea de educație fizică „Înainte" — București desfășoară o vastă activitate de propagare a educației fizice și sportului în rîndul populației. La 21 mai 1907 societatea, prin Marin Dumitrescu, directorul liceului, participă la primul congres al Federației Societăților de Gimnastică din România, care a avut loc în localul „Societății centrale române de arme, gimnastică și dare la semn".

De la această dată Societatea de educație fizică „Înainte" va participa la toate congresele Federației Societăților de Gimnastică.

Pentru a împărtăși din experiența „școlii" franceze de educație fizică, societatea invită în țară, în vederea unor conferințe, pe directorul Cursului superior de educație fizică de pe lîngă Sorbona din Paris, eminentul fiziolog Georges Demény, împreună cu inspectoarea de gimnastică la școlile de fete din Paris, Clemence Karl.

Conferința *„Noua metodă de educație fizică și armonia mișcărilor în special la femeia tînără"* a fost ținută la Galați, Craiova și București, în sala Liceului „Gh. Lazăr". Cu această ocazie, direcțiunea școlii a așezat o placă comemorativă pe unul din peretele sălii de gimnastică, pentru a consfinți memoria lui Demény. La îndemnul profesorului Dimitrie Ionescu și al președintelui societății — Botescu, în anul 1915 societatea organizează, cu concursul distinsului profesor de fiziologie de la Facultatea de științe din București — I. Athanasiu, conferințele : *„Bazele științifice ale educației fizice"* ; *„Educația fizică la copii și adulți în legătură cu deformările coloanei vertebrale"*, ținute de cunoscutul ortopedist dr. I. Ghiulamila.

Activitatea secției didactice

Ministerul Instrucțiunii Publice și Cultelor, văzînd stadiul inferior în care se găsea educația fizică în școlile române și lipsa acută de cadre cu o pregătire pedagogică și ținînd seama că „Societatea de gimnastică, sport și muzică" din Iași nu acoperă numărul necesar de maiștri de gimnastică pentru învățămîntul școlar, a autorizat Societatea de educație fizică „Înainte", în anul 1912, să creeze o școală de educație fizică în vederea pregătirii personalului didactic de specialitate pentru școlile secundare.

La începutul anului 1913, președintele societății, H. Botescu, alcătuiește un memoriu-chestionar pe care îl dă ministrului pentru a fi distribuit tuturor școlilor primare din țară. Chestionarul cuprindea un număr de întrebări cu menirea să contribuie la îmbunătățirea educației fizice în școală.

Cursurile teoretice și practice durau doi ani și erau predate de către cei mai buni profesori, iar examenele se țineau în prezența unui reprezentant al ministerului.

Cu ocazia împlinirii a 10 ani de activitate, în 1922, profesorul Dimitrie Ionescu spunea : *„Școala noastră de educație fizică pentru pregătirea profesorilor și profesoarelor de gimnastică pentru învățămîntul secundar își continuă munca începută de după război cu aceeași rîvnă din trecut. Anul acesta a împlinit 10 ani de la înființare, mulțumită conducerii și personalului didactic în frunte cu domnii I. Jianu, Șt. Șoimescu, Al. Lucescu, C. Pavelescu, care cu voință și stăruință de fier au căutat să imprime acestei instituții de inițiativă particulară o organizare sistematică de educație fizică națională și patriotică"*.

După un an de la înființarea Institutului național de educație fizică, în 1924, printr-un ordin al ministerului, „Societății de gimnastică, sport și muzică" din Iași, precum și Societății de educație fizică „Înainte" — București li se retrage dreptul de a mai pregăti profesori de educație fizică, aceasta fiind de competența noului institut superior de specialitate.

În decurs de 12 ani, Societatea de educație fizică „Înainte" a reușit să pregătească un număr însemnat de cadre care au înlocuit vechea practică potrivit căreia educația fizică în școli era predată de către maiștri de gimnastică recrutați din rîndul militarilor sau artiștilor de circ și care erau recomandați de certificatul eliberat de vreun maistru cu experiență.

Ultimul examen de capacitate pentru absolvenții școlii din cadrul Societății de educație fizică „Înainte" s-a ținut în 1923.

* * *

După 23 August 1944, societatea își reia activitatea. Inimosul profesor de educație fizică Dimitrie Ionescu, cu asentimentul comitetului Societății de educație fizică „Înainte", la 17 octombrie 1949 pune la dispoziția C.C.F.S. baza sa materială.

Activitatea Societății de educație fizică „Înainte" a fost vastă ; în acest articol am căutat să punctăm cele mai importante momente.

BIBLIOGRAFIE

1. CRETZIANU C. : Participarea lui „Lazăr" la primele campionate școlare, Monografia Liceului „Gh. Lazăr" din București 1860—1935, București, pag. 278—281, 1935.
2. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964, pag. 546.
3. DUMITRESCU T. G. : Educația fizică în evoluția gîndirii pedagogice. Ed. C.N.E.F.S., București, pag. 99—101, 1969.
4. IONESCU D. : 30 de ani de activitate, București, 1936.
5. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, Tip. Revista „Geniu", București, pag. 179, 192—194, 1939.
6. IONESCU D. : Din începutul Liceului „Gh. Lazăr" și al învățămîntului gimnastic, Monografia Liceului „Gh. Lazăr" din București, 1860—1935, București, 1935.
7. GROSMAN S. : Un moment de seamă în istoria educației fizice școlare din România (Legea instrucției publice din 1864), rev. „Educație fizică și sport", nr. 5, pag. 43—46, 1969.
8. TODAN I. : Din istoricul pregătirii specialiștilor în educație fizică, rev. „Educație fizică și sport", nr. 1, pag. 56—57, 1967.
9. TODAN I. : Din istoricul educației fizice școlare, rev. „Educație fizică și sport", nr. 8, pag. 62, 1968.

CORNEȘANU T. : Historique de la Société d'éducation physique „En avant" — Bucarest

Avec l'aide du ministre de l'instruction publique, Spiru Haret, à la proposition et à la base du projet élaboré par le professeur Dimitrie Ionescu, est créée, le 23 octobre 1905, dans le cadre du Lycée „Gh. Lazăr", la Société d'éducation physique „En avant", qui a comme but la propagation des exercices corporels en vue du développement physique et moral harmonieux.

Chaque année, le nombre des membres de la société augmente davantage. A partir du 1921, la société devient personne juridique, et, en 1936, elle construit un local propre, Calea Șerban Vodă.

Après la création, comme première action, la société organise, en 1906, une intéressante excursion à Istanbul. Une grande festivité a lieu au Théâtre National, pour la popularisation des exercices physiques. De telles festivités ont lieu à peu près chaque année.

En 1911, la Roumanie participe au premier concours international de gymnastique à Turin, avec des gymnastes appartenant aux sociétés „En avant" et „L'Avenir".

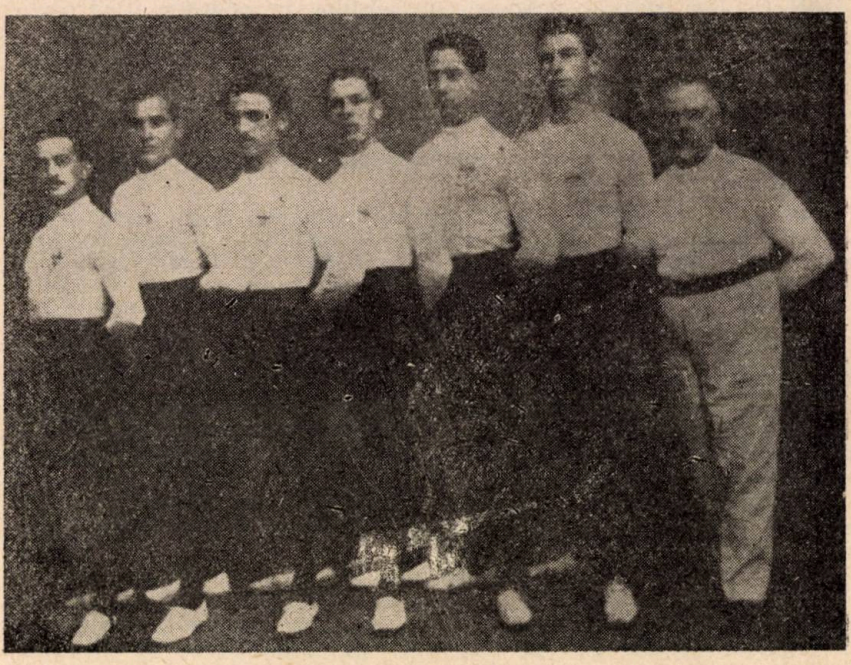
La société a une très riche activité, tant sur le plan interne, qu'international, et, pendant 12 ans, elle a préparé de nombreux cadres didactiques. La dernière promotion a été en 1923, la préparation des professeurs d'éducation physique entrant par la suite dans les attributions de l'Institut d'éducation physique et de sport de Bucarest.

CORNEȘANU T. : From the historiam of the society of physical education „Înainte" Bucharest

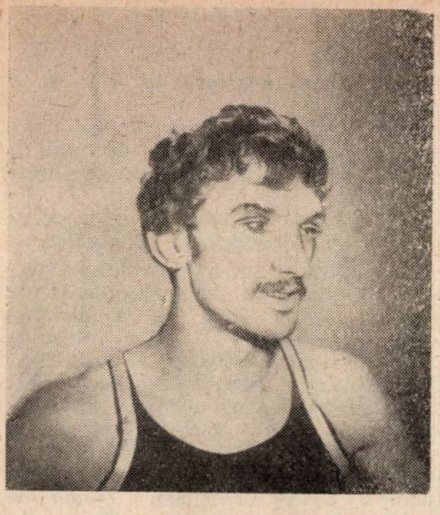
Being hoped by the ministery of the public instruction Spiru Haret, at the proposal and on the basis of the projet elaborated by the proffessor Dimitrie Ionescu at the 23-rd of october 1905 takes the existences, a part of the secondary Schol „Gheorghe Lazăr", the Society of physical-education „Înainte", having with a riew to the programmation of the corporal exercices in the atention of the harmonions physical and moral development. In every year the membres number of the society grows. From 1921 the Society becomes a juridical person, and in 1936 an own building is constructed in Șerban Vodă street.

In 1911 Romania participates at the first international concurs of gymnastics from Torino with gymnasticsmen from the „Inainte" and „Viitorul" Societes.

So on internal as international plan the Society has a very rich activity, but during 12 years it prepares numberons didactical frames.



Echipa de gimnastică a Societății „Înainte".



Portret

CSABA DOŞA

HORIA CRISTEA
Ziarist

DATE PERSONALE

- **S-a născut la 30 ianuarie 1951, în comuna Călugăreni, judeţul Mureş.**
- **Înălţime : 191 cm.**
- **Greutate : 77 kg.**
- **Detentă : 85 cm.**
- **Student în anul II al Institutului pedagogic din Tîrgu-Mureş.**
- **Recordman naţional la săritura în înălţime : 2,20 m.**
- **Medaliat cu argint la campionatele europene de juniori de la Paris, în 1970 (2,16 m — record naţional de juniori şi de seniori) şi la campionatele europene de seniori de la Helsinki (2,20 m).**

Misiunea de a încheia una din cele şase zile ale campionatelor europene de atletism de la Helsinki i-a revenit unui reprezentant al României. El nu era nici mărşăluitor şi nici maratonist (la aceste probe, ca de altfel la încă multe altele, federaţia noastră de specialitate nu a înscris pe nimeni). Deci, nu a fost vorba de un concurent întîrziat, al cărui unic merit constă în ambiţia de a trece, totuşi, linia de sosire. Era vorba aşadar, de un atlet aflat la antipod, a cărui misiune de a trage cortina acelei zile nu putea fi decît demnă de toată lauda. Demnă de toată lauda, cu atît mai mult cu cît miile de spectatori care nu şi-au părăsit locurile din tribunele Olympiastadion-ului, în ciuda orei tîrzii (n.b. — la cele şase zile de întreceri au fost vîndute aproape 200 de mii de bilete, capitala Finlandei avînd aproximativ 500 de mii de locuitori), îi găsiseră numele în numărul special al gazetei „Urheilulehti" exact pe ultimul loc, pe locul 36 !, al coloanei cu cele mai bune performanţe europene ale anului, la proba de săritură în înălţime : *214 Csaba Doşa Romania*, coloană în fruntea căreia figurau nume de largă circulaţie în atletismul continental : *223 Rustam Ahmetov, 220 Jan Dahlgren, 220 Kestutis Sapka, 220 Hermann Magerl, 219 Roman Moravec, 219 Istvan Major, 218 Stephan Junge, 218 Valentin Gavrilov...*

Era ultima încercare a lui Csaba Doşa la înălţimea de 2,22 m. În acel moment de mare tensiune, clasamen-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1971, pag. 57

tul de pe tabela electronică de afișaj arăta astfel : 1. Sapka — 2,20 m; 2. Doșa — 2,20 m; 3. Ahmetov — 2,20 m; 4. Major — 2,17 m; 5. Junge — 2,14 m; 6. Pesonen — 2,14 m ; 7. Golebiowski — 2,14 m; 8. Kelemen — 2,11 m.

Cei doi atleți sovietici — Sapka și Ahmetov — rataseră și a treia încercare la 2,22 m. Dacă reușea să treacă ștacheta ridicată la 2,22 m, Doșa, nu numai că realiza al treilea record național în același concurs (2,17 m și 2,20 m), dar ocupa primul loc, devenea campion european. Spectatorii finlandezi, ai căror idoli sînt numai campionii, erau pregătiți să izbucnească în urale, pentru a saluta marea izbîndă a necunoscutului Doșa asupra lui Sapka.

Csaba Doșa și-a mai deschis o sticlă de suc, a consumat tacticos conținutul, apoi, cu aceleași mișcări lente, de om aflat la el acasă, în papuci, care se pregătește să se suie în pat și să citească ceva înainte de a-i veni somnul, și-a dezbrăcat treningul, a rămas cîteva secunde pironit locului și, în sfîrșit, a pornit spre ștachetă...

Din tribune au răsunat aplauze. Pentru... Sapka. Dar campionul, neavînd probabil tăria de a fi martor la răsturnarea ordinii primelor două medalii europene, părăsise grăbit sectorul, îndreptîndu-se spre vestiar.

Clasamentul a rămas neschimbat. Csaba Doșa continua să fie la fel de impasibil. Ochii lui erau la fel de albaștri. L-au felicitat (oamenii de ordine plecaseră) Ioan Söter, Iolanda Balaș-Söter și Gheorghe Zâmbreșteanu. L-au felicitat, l-au îmbrățișat și l-au sărutat. Csaba Doșa abia a schițat un zîmbet.

I-am adresat întrebarea : *„Ești trist, nu-i așa, că ai pierdut medalia de aur ?“*

Ne-a răspuns sacadat : *„Sînt mulțumit. Am ratat la 2,22 m din vina lui... Ahmetov. Singurul meu țel pentru aceste campionate europene era să-mi iau revanșa, adică să-i înving pe Ahmetov și pe Major, în fața cărora pierdusem la un concurs în România, și pe care nu i-am considerat atunci ca fiindu-mi superiori... Major s-a oprit la 2,17 m... Dacă Ahmetov reușea la 2,22 m și eu nu reușeam, eram într-adevăr trist. Așa am avut... programarea. S-a terminat programarea, adică i-am învins pe amîndoi, am fost scos din priză. De aceea, nu socotesc a treia mea încercare la 2,22 m o ratare !“*

Este, oare, Csaba Doșa un om lipsit de ambiție, de capacitate de mobilizare pe durată mai lungă, un om lipsit de nerv ?

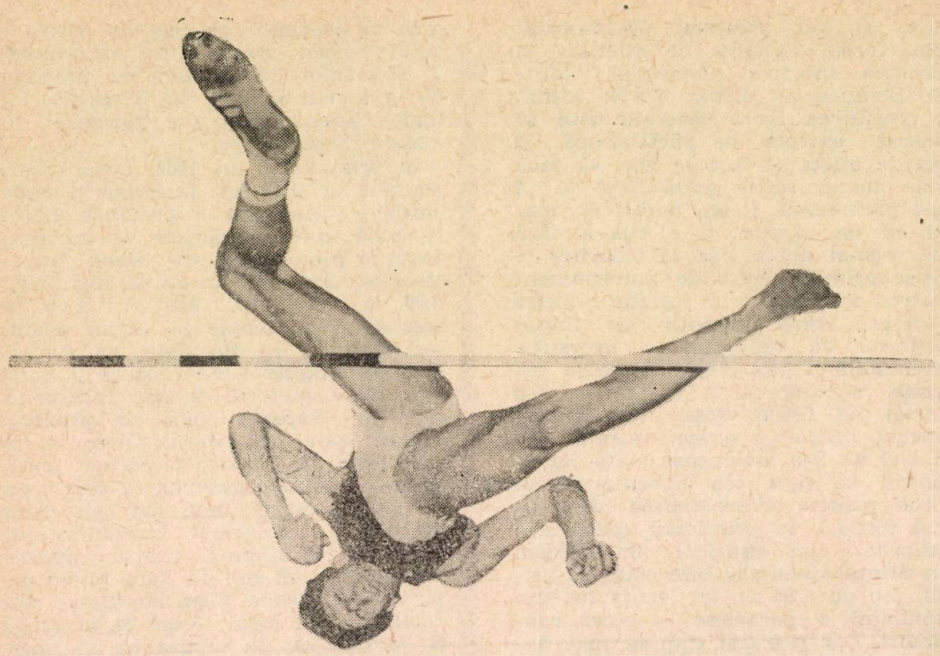
Să încercăm un răspuns prin intermediul unei... indiscreții biografice.

...În copilăria sa, petrecută în Odorheiul Secuiesc, nu s-a întîmplat nimic deosebit. Abia după ce a absolvit Școala generală nr. 2 și a intrat la Liceul dr. Petru Groza a avut loc... revirimentul. Csaba Doșa a fost selecționat pentru corul liceului. Cînta în cor și gîndurile îi zburau la echipa de handbal. După doi ani, cînd corul liceului nu a fost în stare să treacă ștacheta fazei orășenești, exigențele au început să se topească. Elevii din cor aveau dreptul să-și aleagă și alte îndeletniciri în timpul lor liber. Doșa atît a așteptat. S-a dus direct la profesorul de educație fizică, care-i pregătea pe handbaliștii liceului. N-a avut noroc. Era înalt, dar nu avea habar de acest joc sportiv. Echipei liceului îi trebuia handbaliști cu state de serviciu, nu începători. Unde și-ar mai fi putut oferi înălțimea sa ? Voia să fie și el sportiv. A bătut la poarta atletismului. Aici era cu totul altă situație. Oferta era mică, cererea — mare. Așa că profesorul Imre Meszaroș l-a primit cu brațele deschise. Doșa se aștepta să-l încînte înălțimea lui pe profesor. Dar Imre Meszaroș l-a privit ca pe oricare, acordîndu-i la antrenamente aceeași atenție ca celor corpolenți. La vîrsta lor, elevii nu trebuie să se specializeze pe probe. Toți elevii trebuie să fie bine pregătiți din punct de vedere fizic general, să aibă oarecare contururi de mini-decatloniști. Csaba Doșa s-a încadrat doar fizic în disciplina grupei de atletism. Gîndurile îi zburau din ce în ce mai des la ștachetă. Să fie săritor în înălțime ! Simțea că va reuși. Cînd profesorul le-a demonstrat la o oră de educație fizică procedeul rostogolirii ventrale, singurul care a fost numai ochi și urechi — Csaba Doșa. Ca cel mai însetat dintre însetați, a sorbit cu nesaț tot ce vedea, tot ce auzea. Receptivitatea sa, latentă pînă atunci, se declanșase. Fulgerător ajunge cel mai bun săritor în înălțime al liceului. Numai pentru el ștacheta a fost ridicată la 1,45 m. Csaba avea 14 ani. De la această vîrstă și-a început ascensiunea. În toamna aceluiași an 1965 a părăsit grupa lui Me-

szaroș și s-a prezentat profesorului Bela Török, antrenor de atletism la Asociația sportivă „Confecția" Odorhei. Domnea alt climat. Török, știind că pregătirea fizică generală este, în general, extrem de plictisitoare, îi lăsa pe atleți să facă ce vor, să facă orice numai să se simtă bine și să nu-l părăsească. Îi era teribil de teamă că va rămîne ca o cloșcă fără pui, tocmai acum cînd la Odorhei se crease primul centru de antrenament pentru atletism din părțile acelea și despre care pasionații de fotbal susțineau că reprezintă o investiție nerentabilă. Lipsa pregătirii fizice generale, renunțarea la ea brusc, i-a dăunat lui Csaba Doșa. La primul concurs oficial a ocupat ultimul loc cu 1,40 m. S-a ambiționat toată iarna, lucrînd la sală, sub îndrumarea lui Török pentru îmbunătățirea detentei și a forței. În primăvară spera să-l întîlnească pe cîștigător, un lungan din Sfîntu Gheorghe care ocupase primul loc cu 1,65 m. În decurs de trei săptămîni a participat la cinci concursuri, dar n-a fost chip să mai dea de învingător. Se apucase, probabil, de baschet. În schimb, la fiecare din aceste cinci concursuri a adăugat cîte cinci centimetri recordurilor sale personale, ajungînd la sfîrșitul clasei a opta cu ștacheta la 1,70 m. Cu această cifră a ocupat locul șapte la campionatele școlare, la Galați. A uitat și de „învingător", a uitat și de locul șapte, cînd l-a văzut pe marele Manole Mitilecis, un săritor de 1,98 m. Cifra i-a făcut cu ochiul, dar cînd era să încerce : 1,70 m. Și stagnarea continua. Ce revanșă să-și mai ia ? Împotriva cui ? Și-a luat însă în sinea sa un angajament : dacă nici în primăvara lui 1967 nu-i va „merge", va reedita tentativa la handbal. A uitat de angajament. Îndîrjirea cu care se pregătea, și pe care chipul său impasibil n-o trăda cîtuși de puțin, a produs „explozia" : 1,75 m... 1,79 m... 1,85 m... Participă la campionatele naționale de juniori mari, la Cluj, el fiind încă junior mic. Se întrece cot la cot cu un alt mare, cu marele Șerban Ioan. Reușește 1,91 m. Șerban Ioan — 2,04 m. Un alt mare, Alexandru Spiridon îi dă sfaturi și, sub formă de împrumut, pantofi cu cuie. Primii pantofi cu cuie pe care i-a încălțat Csaba Doșa. Sfaturile sportivului Spiridon sînt succedate, la scurtă vreme (și de atunci pînă în prezent), de cele ale profesorului Zoltan Szabo (fost recordman al României la săritura cu prăjina) de la Liceul Bolyai din Tîrgu-Mureș, unde Csaba Doșa s-a transferat în clasa a IX-a.

În primăvara lui 1968, Doșa ridică ștacheta la 2,00 m. Intervine o nouă stagnare : neavînd o pregătire fizică generală corespunzătoare, se accidentează la piciorul de atac. După convalescență, urmează un alt val exploziv : 2,00 m... 2,02 m... 2,04 m... 2,06 m (recorduri personale în cadrul aceluiași concurs, în București, pe stadionul „23 August"). Se produce o nouă ruptură la piciorul de atac. Indisponibilitatea durează pînă în preajma plecării sale la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico (a obținut pașaportul pe baza carnetului cu cele cinci cercuri olimpice, unul din cele două oferite de Ministerul Învățămîntului, carnetul primindu-l pentru performanța de 2,06 m). În Țara piramidelor aztece, Csaba Doșa, incomplet restabilit, ocupă locul 10 din 20, în grupa B, cu 2,03 m. În mintea lui se naște o nouă ambiție : să ajungă odată la Jocurile Olimpice cînd calificarea pentru finală să nu mai fie o problemă pentru el. În 1969, Doșa urcă recordul național de juniori mari la 2,13 m. Anul trecut, un ghips la piciorul de bătaie, eforturile depuse pentru reușita la examenul de bacalaureat și la cel de admitere la Institutul pedagogic îl țin în umbră pe Csaba Doșa, pînă la campionatele europene de juniori de la Paris, unde ocupă locul II, cu 2,16 m, record național de juniori și de seniori. Au urmat alte accidentări care l-au situat din nou pe partea invizibilă a atletismului de înaltă performanță, pe care n-a putut s-o părăsească în primăvară (motiv pentru care n-a participat la campionatele europene „indoor" de la Sofia, unde avea ambiția să ridice ștacheta pînă la 2,20 m), ci abia la sfîrșitul verii, înaintea campionatelor europene de la Helsinki (unde, acesta-i adevărul, specialiștii noștri nu-i întrevedeau șanse cine știe ce, deși Csaba Doșa declarase la sfîrșitul anului 1970 : *„...la europenele de la Helsinki să sar 2,22 m, adică să urc pe podium..."* ; între timp, Doșa, după cum s-a văzut, și-a modificat ținta din Finlanda).

Ce va fi în 1972 ? Csaba Doșa, încrezător în puterea ambițiilor sale și în valoarea detentei pe care o pose-



dă, speră să urce ștacheta la 2,26 m, performanță de podium olimpic. Va reuși ? Csaba Doșa este, după părerea noastră și după propriile-i mărturisiri, un tip fragil. Între calitățile sale — ambiție și detentă — și capacitatea de exprimare există un decalaj, de care neținîndu-se seama... De aici și seria de accidentări. Accidentări care stopează realizarea planurilor de antrenament, accidentări care impun întocmirea altor planuri, planuri de pregătire pentru perioada de convalescență, pentru intrarea în formă etc. Aceste împrejurări sînt potrivnice cursivității. De altfel, Csaba Doșa, după cum reiese din evoluția performanțelor sale, nu are o curbă cursivă, ci foarte sinuoasă, în salturi, explozivă. Ultimul exemplu ni l-a furnizat comportarea sa la Helsinki, unde el s-a dovedit a fi, după o perioadă de — iarăși ! — convalescență, cel mai în formă sportiv din cei zece atleți și opt atlete care au alcătuit delegația României. Nimeni sau aproape nimeni nu a întrevăzut, pe baza antecedentelor din 1971, că Csaba Doșa va fi singurul reprezentant al țării noastre capabil să realizeze două recorduri naționale, capabil să lase în urma sa adversari cu nume foarte sonore pe plan european. Desigur, nu accidentările, nu convalescențele îl fac exploziv pe Doșa. Este vorba, probabil, de starea de odihnă pe care Doșa o capătă în perioadele de convalescență. Dar această stare de odihnă poate fi obținută numai prin perioade de convalescență ?

În cazul lui Csaba Doșa, ar fi, poate, mai firesc să se pună accentul cu precădere pe acuratețea tehnică. După cum ne-a spus el însuși, la 2,11 m și 2,14 m a avut mari dificultăți, mari ezitări, nu din pricina lipsei de înălțare, ci din cauza unor imperfecțiuni tehnice. Simțea nevoia în acele momente de îndrumarea cuiva, de o teleghidare. Or, cum această teleghidare este cam dificilă (pentru că îndrumarea de aproape nu este permisă, mai ales la concursuri mari), lui Doșa nu-i rămîne decît să beneficieze de planuri de pregătire, care să-l scutească de hărțuirea obsedantă a halterelor, a concursurilor numeroase, de planuri al căror scop primordial să fie pregătirea atletică superioară care să-i permită exprimarea tehnică prompt și fără greșeală.

CRISTEA H. : Csaba Doșa

Médaille d'argent aux Championnats d'Europe d'athlètisme à Helsinki en 1971, avec une performance de 2,20 m. au saut en hauteur, Csaba Dosa s'impose comme un grand talent. Son ascension est fondée sur une préparation technique minutieuse et sur une préparation physique multilatérale. Son programme de travail hebdomadaire est axe plutôt sur la préparation technique, car Csaba Dosa rencontre des difficultés quand la barre monte pour des performances qui dépassent 2 mètres.

CRISTEA H. : Csaba Doșa

A silver winner (2.20 m. high jump) of the European Athletics Championships in Helsinki 1971, Csaba Dosa is a much gifted sportsman. He has asserted himself thanks to a minute technical training and to a multilateral physical training. His weekly programme concentrates on the technical training as Csaba Doșa has certain difficulties in his performances above 2 m.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele · numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

NOTE ŞTIRI COMENTARII

INVESTIGAREA PERSONALITĂŢII SPORTIVULUI ÎN ATENŢIA PSIHOLOGILOR

(Însemnări pe marginea şedinţei de lucru F.E.P.S.A.C. Bucureşti, 1971)

Asist. univ. VALENTINA HORGHIDAN
Cercet. şt. princ. MARILENA IOTA
I. E. F. S.

Între 30 mai şi 3 iunie, la Bucureşti, a avut loc şedinţa de lucru a Comitetului Ştiinţific al Federaţiei Europene de Psihologie a Sportului şi Activităţilor Corporale — F.E.P.S.A.C. — organizată de Comisia de coordonare a cercetării ştiinţifice a C.N.E.F.S.

La şedinţă au participat reprezentanţi de prestigiu ai psihologiei sportive din 6 ţări europene:

— Prof. Emma Gueron (Bulgaria), preşedinte al Federaţiei Europene de Psihologia Sporturilor şi Activităţilor Corporale, şefa catedrei de psihologie a Institutului de cultură fizică din Sofia, prof. dr. Mihai Epuran (România), preşedintele Comitetului ştiinţific al F.E.P.S.A.C. şi al Comisiei Române de Psihologia Sporturilor, prof. José Roig Ibanez (Spania), vicepreşedinte al F.E.P.S.A.C., psiholog la Centrul psiho-medico-sportiv din Barcelona, dr. Serge Crahay (Belgia), doctor în medicină şi licenţiat în pedagogie-psihologie, director adjunct al Laboratorului de psihologie medicală din Bruxelles, prof. Svetlana Dimitrova (Bulgaria), candidat în ştiinţe pedagogice, lector la catedra de psihologie a Institutului de cultură fizică din Sofia, Erhardt Rudolph (R.D.G.), doctor în pedagogie, docent la Facultatea de educaţie fizică din Leipzig, Erwin Hahn (R. F. a Germaniei), doctor în ştiinţe, docent la Universitatea peda-

gogică din Koblenz, prof. dr. Pál Rokusfalvy (Ungaria), șeful catedrei de psihologie a Facultății de educație fizică din Budapesta. Din partea Comisiei de coordonare a cercetării științifice a C.N.E.F.S. a participat prof. Rodica Simionescu.

Din partea Comisiei române de psihologie au participat : drd. Ștefan Popescu, șeful Laboratorului de psihologie al Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică în domeniul educației fizice și sportului al C.N.E.F.S., drd. Iudith Moscu, cercetător principal la Institutul de psihologie al Academiei R.S.R., Florin Vlădescu, psiholog la Centrul de medicină sportivă, conf. Tiberiu Ardelean, Marilena Iota, cercetător științific principal și asist. univ. Valentina Horghidan, de la I.E.F.S.

Cele două teme principale, abordate în ședința de lucru — standardizarea testelor psihologice în sport și terminologia în psihologia sportului — suscită în prezent un deosebit interes din partea specialiștilor în domeniul psihologiei sportive, prin importanța lor metodologică și practică.

Elaborarea unor baterii de teste la care să fie supus sportivul și standardizarea acestora constituie o condiție esențială pentru diagnosticarea capacităților actuale privind aspecte ale stării psihice generale, ale dinamicii și particularităților de adaptare la concurs ale sportivului, precum și pentru prognoza posibilităților sale viitoare.

Testul psihologic este considerat o măsură obiectivă, standardizată pentru un eșantion de comportament. Scopul principal în utilizarea testelor este studierea diferențelor individual-psihologice, precum și a particularităților de vîrstă, sex, profesie etc.

O operație de importanță majoră este alegerea testelor, care trebuie să aibă la bază cîteva criterii esențiale : corespondența cu scopul propus, adaptarea la specificul activității și la categoria de subiecți cărora li se aplică.

Pentru ca testele să aibă valoare diagnostică și prognostică, ele trebuie să îndeplinească o multitudine de condiții, dintre care amintim : o bună fundamentare teoretică ; să fie ușor de aplicat și interpretat ; să fie adecvate specificului ramurii sportive practicate de subiect ; să evidențieze, în primul rînd, acei factori care au primordialitate în sfera calităților investigate, cu rol important în obținerea performanței sportive ; să permită folosirea rezultatelor în munca pedagogică a antrenorului, medicului și psihologului, cu sportivii.

În cadrul ședințelor Comitetului științific al F.E.P.S.A.C., prin referatele prezentate de participanți și discuțiile purtate, s-a realizat un util schimb de experiență privind metodologia aplicării testelor de psihologie a sportului în diferite țări europene.

Premiza de la care s-a pornit a fost necesitatea utilizării unor metode complexe de investigare a sportivilor, necesitate care devine din ce în ce mai acută în activitatea sportivă de performanță, activitate ce solicită intens sportivul, atît din punct de vedere fizic, cît și psihic.

Diferitele referate au subliniat cerința unei investigări unitare și complexe a sportivului, privit ca „om total", sub toate manifestările și determinările lui.

Tabloul proceselor și funcțiilor psihice testate a fost deosebit de complex și variat, de la unele aspecte ale psihomotricității, pînă la personalitate. De asemenea, s-a subliniat importanța studierii unor probleme de psihologie socială și utilitatea cercetării științifice a acestora în sport.

În vederea realizării unei testări cît mai complexe, s-a propus crearea unor baterii de probe prin care să se facă caracterizarea proceselor și funcțiilor psihice nu izolat, ci o descriere de ansamblu a vieții subiective a sportivului.

Autorii au remarcat faptul că majoritatea testelor aplicate de specialiști sînt teste clasice sau variante ale acestora, adaptate specificului investigației în sport. De aceea, s-a subliniat necesitatea realizării unor probe specifice care trebuie, de asemenea, standardizate.

Un alt aspect discutat la conferință a fost acela legat de momentul optim și de condițiile de aplicare a testelor.

Pentru alegerea bateriilor de teste trebuie cunoscută solicitarea specifică fiecărei ramuri de sport, fapt pentru care marea majoritate a participanților a subliniat necesitatea realizării morfologiilor psihologice ale ramurilor de sport.

Trebuie remarcat faptul că la noi în țară, încă din anul 1967, s-a propus o schemă de caracterizare psihologică complexă a ramurii de sport, realizîndu-se și unele caracterizări — monografii — pentru gimnastică, atletism, handbal și baschet.

O ședință specială a fost consacrată problemelor de terminologie în psihologia sportului. Discuțiile purtate au subliniat necesitatea realizării unui sistem unitar de definire a termenilor. În acest scop, s-au prezentat variante de definire a termenului „aptitudine", dat de autori din diferite țări, ca îndreptar pentru alcătuirea unui model de prezentare a termenilor. Deși există o varietate de concepții, concluzia a fost că este posibilă o explicare a noțiunilor de psihologia sportului.

Dintre concluziile cele mai importante ale reuniunii, menționăm cîteva :

— În stadiul actual al sportului de mare performanță, factorul psihic deține un loc însemnat în pregătirea sportivilor.

— Examinarea psihologică a sportivilor a devenit obligatorie, atît în scop diagnostic, cît și prognostic, pentru selecție.

— Testele psihologice, adecvate specificului fiecărui sport, dețin un loc însemnat în tehnica psihodiagnozei.

— Construirea testelor și alcătuirea unor baterii de teste corespunzătoare caracteristicilor sporturilor au devenit preocupările actuale principale ale psihologilor angajați în activitatea sportivă.

— Domeniul de aplicare a testelor psihologice specifice se întinde de la calitățile psihomotrice, calitățile atenției, memoriei și gîndirii, la echilibrul afectiv și dimensiunile personalității. Fiecare din acești factori poate fi examinat cu teste adecvate.

— Standardizarea testelor psihologice sportive a devenit necesară. Este o părere unanimă a reprezentanților din țările europene.

— Eforturile principale trebuie îndreptate spre stabilirea unor teste care să fie aplicate în cît mai multe țări europene și alcătuirea unor baterii de teste diferențiate după caracteristicile sporturilor sau probelor sportive.

— În direcția terminologiei, Comisia Română de Psihologie a Sporturilor va realiza în cursul anului acesta sinteza a 40 de termeni de bază, folosind pentru aceasta propunerile celorlalte comisii naționale.

În cadrul acestei întîlniri s-a realizat și un util schimb de păreri privind unele aspecte importante ale cercetării psihologice, cum sînt, de pildă, problemele psihomotricității. Discuțiile s-au purtat între membrii catedrei de psihologie de la I.E.F.S. — București și reprezentanții catedrei de psihologie de la I.C.F. — Sofia.

În cadrul vizitei efectuate de participanții străini la Laboratorul de psihologie al Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., oaspeții au apreciat nivelul superior al cercetărilor concrete de psihologie a sportului efectuate la noi în țară.

Participanții la ședință s-au obligat să transmită experiența personală și națională privind adaptarea testelor clasice, realizarea de noi teste, realizarea de baterii de teste și standardizarea lor.

În concluzie, subliniem sinceritatea și dorința participanților de a realiza o bună înțelegere, competența și nivelul științific ridicat al referatelor, precum și tendința de a realiza o legătură strînsă cu activitatea sportivă, în vederea optimizării randamentului sportivului, constituind premize reale și valoroase ale activității viitoare a psihologilor sportivi din țara noastră și de peste hotare.

HORGHIDAN VALENTINA, IOTA MARILENA : Investigation de la personnalité du sportif dans l'attention des psychologues.

L'article représente une information de synthèse des principaux problèmes discutés dans le cadre de la réunion de travail de la Fédération Européenne de Psychologie du Sport et des Activités Corporelles, qui a eu lieu à Bucarest, entre les 30 mais et 3 juin 1791.

Les auteurs abordent les problèmes de contenu des deux thèmes soumis aux discussions — la standardisation des tests psychologiques pour l'activité sportive et la terminologie du sport — systématisant et synthetisant les nombreuses communications et interventions des participants, dans une présentation claire et unitaire.

On a souligné également la contribution des spécialistes roumains au bon déroulement des réunions de travail.

Les conclusions de la réunion, parmi lesquelles nous rappelons la nécéssité de l'obligativité de l'éxamination des sportifs dans un but diagnostic, pronostic, ou pour la séléction, de trouver des modalités d'investigation unitaire pour tous les pays membres, qui soient standardisées par population sportive, ainsi que d'autres problèmes, représente un important pas en avant dans le développement de la psychologie appliquée à l'activité sportive.

HORGHIDAN VALENTINA, IOTA MARILENA: Investigations into the Sportsman's Personality in the Focus of Attention

The article is a synthetic information on the main problems approached during the working session of the European Federation of the Psychology of Sports and Body Activities, held in Bucharest from May 30 to June 3, 1971.

The authors tackled the substance of the two subjects challenged into question: standard norms of the psychological tests for sports and the termiology of sports psychology, and systematized, and synthetized the numerous papers read and the speeckes and debates of the participants in a clear and unitary account.

The authors also underlined the contribution of the Romanian specialists to the good display of the working sessions.

The conclusions reached at the meeting — the necessity of consulting the sportsmen and sportswomen with a view to establishing a diagnosis, for prognostication or selection purposes; the necessity of finding ways and means for unitary investigation methods in all the member countries, which are to be standardized by sporting population etc. — mean a step forward in the developement of psychology applied to sports.

REFLECȚII PRIVIND CAMPIONATELE EUROPENE DE BOX—MADRID, 1971

Prof. ALEXANDRU VLADAR
Antrenor federal

Elita boxului amator din țările Europei și-a disputat întîietatea la începutul lunii iunie, la Madrid, în cadrul celei de a XIX-a ediții a Campionatelor Europene de Box pentru amatori. Pentru orice țară, această competiție a reprezentat și un criteriu obiectiv de selecție în vederea Jocurilor Olimpice de la München.

Ediția din acest an a reunit un număr record de boxeri (194) din 26 de țări, număr care atestă faptul că boxul cunoaște o însemnată dezvoltare pe plan european.

Același lucru a fost demonstrat atît de nivelul ridicat al întrecerilor, cît și de echilibrul valoric existent între majoritatea reprezentanților țărilor participante.

În lucrarea de față am sintetizat unele observații privind comportarea sportivilor noștri și a unor boxeri străini la aceste campionate.

O retrospectivă a participării boxerilor români la campionatele continentale ne va permite efectuarea unei comparații edificatoare, ce va releva o ascendență valorică deosebită a pugiliștilor noștri.

Din aceasta reiese că cele mai bune și mai constante rezultate ale pugiliștilor români au fost obținute în ultimii patru ani, atît ca număr de medalii, cît și ca valoare a lor. Pentru prima oară, în clasamentul neoficial pe națiuni, România a reușit să cucerească locul I în anul 1969 și să redite această performanță în anul 1971 (tabelul 1).

Tabelul 1

CLASAMENTUL NEOFICIAL PE NAȚIUNI LA C.E. DE BOX

EDIȚIA	ANUL DISPUTĂRII	LOCUL DE DESFĂȘURARE	NR. DE ȚĂRI PARTICIPANTE	NR. DE SPORTIVI PARTICIPANȚI	ECHIPA CÎȘTIGĂTOARE
I	1925	Stockholm	10	45	Anglia
II	1927	Berlin	13	53	Germania
III	1930	Budapesta	12	66	Ungaria
IV	1934	Budapesta	15	85	Ungaria
V	1937	Milano	14	90	Italia
VI	1939	Dublin	10	59	Polonia
VII	1947	Dublin	16	96	Anglia
VIII	1949	Oslo	15	97	Italia
IX	1951	Milano	20	133	Italia
X	1953	Varșovia	19	119	R.P. Polonă
XI	1955	Berlin	24	153	R.F.a Germaniei
XII	1957	Praga	22	149	U.R.S.S.
XIII	1959	Lucerna	24	180	R.P. Polonă
XIV	1961	Belgrad	21	146	U.R.S.S.
XV	1963	Moscova	18	133	U.R.S.S.
XVI	1965	Berlin	24	172	U.R.S.S.
XVII	1967	Roma	26	171	R.P. Polonă
XVIII	1969	București	25	180	R.S. România
XIX	1971	Madrid	26	194	R.S. România

Din totalul celor 10 ediții la care a participat țara noastră, în ultimele 3 s-au obținut mai multe medalii (aur, argint și bronz) decît la toate edițiile precedente (tabelul 2).

De asemenea, a crescut numărul de titluri de campioni ai Europei obținut în această perioadă, dar el este, totuși, nesatisfăcători față de valoarea și posibilitățile boxului nostru. Din cele 6 titluri de campioni ai Europei cucerite de boxerii români, 5 au fost obținute în ultimii patru ani (tabelul 3).

Aceste date ne permit să tragem concluzia că afirmarea școlii românești de box s-a produs în ultimii ani, mai precis în ultimele trei ediții ale campionatelor continentale.

Totuși, existînd premize favorabile îmbunătățirii performanțelor, pentru a obține rezultate cît mai constante și valoroase în competițiile internaționale de anvergură, se cer unele măsuri organizatorico-metodice deosebite, precum și o analiză completă, competentă și realistă a comportării fiecărui boxer român, în raport cu principalii săi adversari.

De asemenea, cunoscîndu-se faptul că stilul de box al unui sportiv este rezultatul unei anumite „școli de box", analiza se impune în cadrul unor comparații cu alte școli sau concepții din practica boxului.

Experiența cîștigată și rezultatele obținute de sportivii noștri, începînd

Tabelul 2

MEDALII CUCERITE DE SPORTIVII ROMÂNI LA C.E. DE BOX

Nr. crt.	Anul	Medalii			Total
		Aur	Argint	Bronz	
1	1953	-	-	2	2
2	1955	-	1	1	2
3	1957	1	2	-	3
4	1959	-	1	1	2
5	1961	-	1	3	4
6	1963	-	1	4	5
7	1965	-	-	3	3
8	1967	1	1	4	6
9	1969	4	2	1	7
10	1971	-	4	5	9
TOTAL GENERAL		6	13	24	=43

cu cea de a X-a ediție la care a participat țara noastră, au determinat saltul spectaculos realizat la ultimele trei ediții. El reprezintă punctul de plecare pentru afirmarea definitivă, pe plan internațional, a școlii românești de box.

Deși după încheierea semifinalelor țara noastră își asigurase deja locul I pe națiuni în clasamentul neoficial, totuși nu s-a obținut nici o medalie de aur.

Care au fost cauzele ?

O întîmplare nefericită sau există cauze obiective ?

Credem că factorul subiectiv (arbitrajele în mod special) nu trebuie exagerat, iar pentru viitor este necesară depistarea și eliminarea cauzelor obiective care influențează negativ performanța.

Astfel, considerăm utilă discutarea principalelor laturi și momente ale participării boxerilor noștri, factori care, după părerea noastră, influențează direct obținerea locurilor fruntașe în competițiile de mare amploare.

1. PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ

Specialiștii străini prezenți la aceste campionate au apreciat progresul tehnic evident înregistrat de boxerii noștri.

Tabelul 3

FIȘĂ DE OBSERVAȚII

CATEGORIA DE GREUTATE	NUMELE ȘI PRENUMELE BOXERULUI	POZIȚIA PUMNULUI	JOCUL DE PICIOARE	MIJLOACE DE APĂRARE	LOVITURI ÎN ATAC	LOVITURI ÎN DEFENSIVĂ	CONTRA-LOVITURĂ: RIPOSTE	CONTRA-LOVITURĂ: ÎNTÎMPINARE	ACȚIUNE BRAȚ FAȚĂ	SERII DE LOVITURI: DISTANȚĂ	SERII DE LOVITURI: APROAPE	ULTIMA LOV. A BRAȚ. FAȚĂ	RITMUL DE LUPTĂ	LOVIT. ACCENT. A BRAȚ. SPATE	FENTE, MIȘC. ÎNȘELĂTOARE	RITM DE LUPTĂ PE CELE TREI REPRIZE: REPRIZA 1	REPRIZA 2	REPRIZA 3	TACTICĂ ACTIVĂ	LOVITURILE: FORȚA	PRECIZIA	VITEZA	CONTRAATAC
1	GEDÖ (Ungaria)	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	RODRIGUEZ (Spania)	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2
3	BADARI (Ungaria)	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
4	TOMCZYK (Polonia)	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
5	SZCEPANSKY (Polonia)	2	3	3	2	3	3	1	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6	BEYER (R.D.G.)	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2
7	KAJDI (Ungaria)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
8	TREGUBOV (U.R.S.S.)	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
9	IOUSKAVICIUS (U.R.S.S.)	3	3	1	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3
10	PARLOV (Iugoslavia)	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
11	CERNÎSEV (U.R.S.S.)	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
TOTAL		30	31	25	29	27	29	29	31	28	21	30	28	29	27	32	31	29	29	28	25	29	28

FIȘĂ DE OBSERVAȚII

Tabelul 4

CATEGORIA DE GREUTATE	NUMELE ȘI PRENUMELE BOXERULUI	POZIȚIA PUMNULUI	JOCUL DE PICIOARE	MIJLOACE DE APĂRARE	LOVITURI ÎN ATAC	LOVITURI ÎN DEFENSIVĂ	CONTRA-LOVITURĂ: RIPOSTE	CONTRA-LOVITURĂ: ÎNTÎMPINARE	ACȚIUNE BRAȚ FAȚĂ	SERII DE LOVITURI: DISTANȚĂ	SERII DE LOVITURI: APROAPE	ULTIMA LOV. A BRAȚ. FAȚĂ	RITMUL DE LUPTĂ	LOVIT. ACCENTUATĂ BRAȚ. SPATE	FENTE, MIȘC. ÎNȘELĂTOARE	RITM DE LUPTĂ PE CELE TREI REPRIZE: REPRIZA 1	REPRIZA 2	REPRIZA 3	TACTICĂ ACTIVĂ	LOVITURILE: FORȚA	LOVITURILE: PRECIZIA	LOVITURILE: VITEZA	CONTRAATAC
1	MIHAI AUREL	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2
2	GRUIESCU CONST.	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
3	DUMITRESCU AUREL	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2
4	POMETCU GABRIEL	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	1
5	ANTONIU VASILE	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2
6	CUȚOV CALISTRAT	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
7	ZILBERMAN VICTOR	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	1
8	GYÖRFFI ION	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2
9	NĂSTAC ALEC	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1
10	STUMP HORST	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	2	1
11	ALEXE ION	3	3	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3
TOTAL		28	27	22	29	25	24	19	31	26	25	28	27	25	19	32	31	27	26	24	20	26	20

Pentru prima oară la un campionat european nici un sportiv român nu a pierdut lupta înainte de limită (nu putem include în această observație pe Gruiescu, care a fost oprit să continue lupta în mod nejustificat de către arbitru).

Acest fapt demonstrează îmbunătățirea mijloacelor de apărare la majoritatea membrilor lotului.

S-a constatat o îmbunătățire a deplasărilor în ring, care au fost efectuate uneori în dauna eficienței (se mai execută încă numeroase mișcări inutile).

Pentru neregularități tehnice, spre exemplu : lovituri cu mănușa deschisă, atacuri periculoase cu capul, țineri, lovituri cu antebrațul etc., boxerii români au primit foarte puține observații din partea arbitrilor de ring.

Analizînd fișele întocmite de tehnicienii noștri prezenți la Campionatele Europene *) (tabelele 3 și 4) se constată, în comparație cu medaliații cu aur, o rămînere în urmă la unele procedee tehnice și acțiuni tactice, hotărîtoare pentru obținerea rezultatelor de mare valoare.

Comparînd notele totale obținute de reprezentanții noștri, pe diferiți parametri incluși în foaia de observație, cu cele obținute de medaliații cu aur, se pot pune în evidență diferențe semnificative.

Laturile cele mai neglijate, după cum reiese din cele două tabele, sînt apărările, neutilizarea loviturilor de întîmpinare, a fentelor, a mișcărilor înșelătoare, a contraatacurilor, a loviturilor decisive și slaba precizie a loviturilor.

Fiecare din neajunsurile constatate mai sus constituie o latură foarte importantă a măiestriei tehnico-tactice a sportivilor. Eliminarea acestor carențe ar face mult mai eficace acțiunile boxerilor noștri pe ring.

Spre exemplu, este necesar să știm că cele mai eficace și puternice lovituri în box sînt cele de întîmpinare (oprire). Folosirea acestora, neînsoțite

*) Fișele au fost întocmite pe baza observațiilor pedagogice și verificate cu ajutorul filmelor realizate la aceste campionate.

Semnificația notării din tabelele nr. 3 și 4 : 3 = f. bine ; 2 = bine ; 1 = satisfăcător.

însă de unele mijloace de apărare, automatizate la cel mai înalt grad, prezintă pericol pentru executant. Mulți dintre boxerii noștri, neposedînd siguranță suficientă în executarea mijloacelor de apărare, pentru a nu „risca" renunță la folosirea loviturilor de întîmpinare.

Prin folosirea unui mare număr de fente (mișcări înșelătoare), boxeri de înaltă calificare comunică adversarului o informație redusă despre loviturile și acțiunile ce le vor executa. Din păcate, unii din boxerii noștri (neposedînd acțiunile false) sînt foarte „informativi" față de adversari, transmițîndu-le acestora un număr mare de informații despre procedeele de luptă ce le vor executa.

Procedeele de bază pe care ei le aplică în timpul luptei, nefiind camuflate printr-un număr mai mare de acțiuni false prealabile, sînt intuite ușor de către adversar.

Îmbunătățirea folosirii acțiunilor false contribuie, indiscutabil, la evitarea a numeroase lovituri.

Contraatacul, o formă de luptă deosebit de eficace și spectaculoasă, este bine apreciat de către arbitri.

Din păcate, numai Cuțov, Alexe și oarecum Györffi posedă această armă atît de utilă.

După părerea majorității antrenorilor, aplicarea, în timpul luptei, a acțiunilor de atac este mai simplă decît aplicarea acțiunilor de contraatac, fapt care nu poate constitui, totuși, un motiv pentru excluderea lui din arsenalul tehnico-tactic al boxerilor noștri.

Loviturile decisive sînt strîns legate de nivelul dezvoltării forței explozive a fiecărui boxer în parte. Numai prin îmbunătățirea substanțială a acestei calități fizice se poate rezolva mult discutata problemă a „loviturilor decisive".

2. PREGĂTIREA FIZICĂ

Analizînd comportarea boxerilor noștri prin prisma pregătirii fizice, ajungem la o serie de constatări pozitive, dar și la deficiențe care s-au observat pe parcursul evoluției sportivilor în competiție.

În general, se poate remarca îmbunătățirea rezistenței specifice, mulți sportivi (chiar și cei învinși) avînd o comportare bună, mai ales în ultima repriză. Am putea da ca exemplu pe Horst Stump, Victor Zilberman și Ion Györffi.

Cu toate acestea, pentru viitor se impune îmbunătățirea substanțială a rezistenței de turneu, evitînd astfel fluctuațiile din comportare, așa cum au avut boxerii Aurel Mihai, Gabriel Pometcu și Aurel Dumitrescu.

De asemenea, menționăm deficiențele constatate la unii din boxerii noștri, legate de calitatea fizică forță-viteză. Forța explozivă, calitate deosebit de necesară boxerilor fruntași, a ieșit foarte puțin în relief, deși din rezultate se observă că sportivi ca Alec Năstac, Aurel Mihai, Gabriel Pometcu, Calistrat Cuțov au cîștigat unele meciuri înainte de limită.

Viteza de execuție, aplicarea loviturilor, efectuarea acțiunilor de apărare și a deplasărilor în ring a constituit un capitol deficitar la membrii lotului nostru, cu excepția lui Ion Györffi, Calistrat Cuțov și Constantin Gruiescu.

3. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

La marile turnee boxerii sînt supuși unor eforturi nervoase din ce în ce mai ridicate. Realizarea unui echilibru emotiv adecvat și menținerea acestuia pe tot parcursul turneului capătă o importanță deosebită. La majoritatea sportivilor noștri s-a observat o stare de start negativă (apatie de start) în primele meciuri, stare care i-a determinat pe unii dintre ei să nu aibă încredere în forțele proprii, să acționeze nehotărît. Complexe de inferioritate nejustificate s-au observat la Victor Zilberman, Aurel Dumitrescu și Aurel Mihai.

Considerăm că mijloacele obișnuite folosite de către antrenori pentru pregătirea psihologică a boxerilor noștri pentru concurs nu mai sînt corespunzătoare, ele fiind depășite de solicitările marilor turnee.

Asistența psihologică a boxerilor în viitor este necesar a fi realizată în condițiile unei riguroase individualizări, sub îndrumarea unui psiholog specialist, în colaborare cu medicul și antrenorul. Acest lucru se impune cu necesitate, cel puțin la nivelul loturilor naționale.

În continuare, dorim ca din multitudinea datelor înregistrate să scoatem în evidență cîteva aspecte care pot contribui la creșterea randamentului pugiliștilor români în competiții.

A. Organizarea folosirii sistematice a mijloacelor de refacere în timpul competiției

Cu toate eforturile depuse de medicul lotului și de antrenori în timpul

întrecerilor de la Madrid, refacerea boxerilor după meci s-a făcut destul de greu, uneori fiind nesatisfăcătoare. La unii boxeri nu s-a creat acel „stereotip de refacere", unii dintre ei neînțelegînd încă raționea „antrenamentului invizibil".

Păstrarea unui regim alimentar strict pentru integrarea în categorie nu a fost întotdeauna și de toți pugiliștii respectată, aceștia fiind nevoiți să micșoreze sau să renunțe total în unele zile la rațiile alimentare. Aceasta a influențat negativ capacitatea de efort care trebuia menținută la un nivel superior timp de 16 zile. Folosirea metodelor de slăbire forțată, în ziua premergătoare întîlnirii, pe tot parcursul turneului (în special a băilor de aburi la temparatura de 70—75 de grade pe o durată de 30—45 de minute), a facilitat scăderea potențialului fizic al organismului.

Considerăm că nefolosirea diferitelor miloace de refacere (elementele hidrofizioterapice, dieta sportivă, masajul etc) a contribuit la scăderea treptată a potențialului de luptă al unor sportivi (Mihai, Cuțov, Pometcu, Dumitrescu).

B. Sistemul competițional

Asigurarea unui calendar sportiv individualizat, cu competiții cu grad de dificultate mărit, asemănătoare ca formă și conținut Campionatelor Europene, este o problemă cheie în pregătirea pentru turneele de lungă durată. Metodica modernă de antrenament ne indică necesitatea participării în competiții sistem turneu (susținînd 4—5 meciuri consecutiv), cel puțin de 1—2 ori într-un an competițional.

Din punct de vedere organizatoric, este totuși destul de dificilă realizarea unor asemenea competiții pentru mai mulți boxeri în același timp (vezi Campionatele naționale din anul 1970). Lipsa participării boxerilor noștri fruntași la cîteva turnee de lungă durată în anul 1971 s-a resimțit în mod deosebit la Madrid.

Necesitatea repetării formulei de disputare a Jocurilor Olimpice și Campionatelor Europene în sistemul unor competiții interne ne obligă la organizarea unor întreceri pe categorii de greutate, cu un număr cît mai mare de participanți. Numai prin participarea la un număr mare de turnee vom reuși să asigurăm o pregătire fizică și psihică corespunzătoare marilor întreceri.

C. Stilul de luptă al boxerilor români

Evoluția boxerilor români a fost caracterizată ca una dintre cele mai spectaculoase și dinamice din Europa.

Analizînd procedeele tehnico-tactice ale marilor campioni (atît la Jocurile Olimpice, cît și la Campionatele Europene), constatăm la aceștia o întrebuințare mai rațională a procedeelor de bază, uneori în dauna spectaculozității.

Credem că este timpul de a pune în discuție, în fața antrenorilor, tehnicienilor și boxerilor, problema orientării spre calea eficienței.

Subordonarea tuturor procedeelor întrebuințate în timpul luptei unui singur scop — obținerea victoriei — a devenit o caracteristică evidentă a boxului de performanță contemporan.

Pentru a raționaliza stilul de luptă, după părerea noastră, sînt necesare:

— o mai bună organizare a acțiunilor de atac și, în mod deosebit, o bună pregătire a atacului;

— însușirea și aplicarea unui mare număr de fente (acțiuni false), premergătoare acțiunilor de atac și de contraatac;

— cunoașterea și perfecționarea unor contraatacuri simple și repetate. Fiecare boxer să știe să aplice în timpul luptei „provocări cu contre și cu contraatac";

— aplicarea loviturilor decisive din poziții variate și de la distanțe diferite;

— automatizarea unui număr cît mai mare de apărări active;

— eliminarea mișcărilor inutile în timpul efectuării deplasărilor, apărărilor și loviturilor;

— menținerea inițiativei pe tot parcursul luptei.

4. CONCLUZII

Trecînd în revistă principalele observații care s-au desprins în urma participării la ultima ediție a Campionatelor Europene, se pot desprinde unele observații.

— Boxerii de valoare internațională sînt caracterizați printr-o dezvoltare fizică corespunzătoare, predominînd, în mod special, constituțiile atletice.

— Majoritatea campionilor continentali posedă o mare viteză, sub toate formele ei de manifestare, dublată de forță de lovire corespunzătoare și de rezistență specifică ce le permite să desfășoare lupta într-un ritm susținut, pe tot parcursul unui meci sau al unui turneu.

— Pregătirea psihologică a marilor performeri se situează la un nivel înalt, ei dînd dovadă de o mare dîrzenie, de capacitatea de a se concentra, de combativitate și dorință de a învinge.

— Din punct de vedere tehnic, aproape toți medaliații posedă un număr apreciabil de procedee tehnice, bine automatizate, pe care le folosesc cu ușurință, în funcție de diferite situații tactice.

— Privind boxerii români, apreciem în primul rînd forma sportivă bună pe care au avut-o, datorită pregătirii fizice judicios eșalonate în perioada premergătoare competiției.

— S-a observat, de asemenea, îmbunătățirea mijloacelor de apărare și a mobilității în ring, fapt care le-a permis tuturor boxerilor noștri să-și ducă activitatea pînă la sfîrșitul timpului regulamentar de luptă.

— Pentru viitor, se impune o pregătire mai susținută în direcția individualizării, dezvoltînd și perfecționînd, la cel mai înalt nivel, procedeele care se potrivesc cel mai bine cu stilul și calitățile dominante ale fiecărui pugilist.

VLADAR AL.: Réflexions sur les Championnats d'Europe de boxe — Madrid 1971

Présent à la XIX-e édition des Championnats d'Europe de boxe — amateurs, l'auteur a utilisé cette occasion pour faire des observations concernant l'évolution de nos pugilistes ainsi que celle des meilleurs boxeurs étrangers.

Axées sur des aspects fondamentaux de l'art du pugilat, les observations ont été synthétisées sur une feuille d'observation pédagogique et evaluées du point de vue quantitatif, pour chaque paramètre poursuivi.

L'auteur fait aussi une rétrospective de l'évolution et des résultats des pugilistes roumains aux Championnats d'Europe, fait qui met en évidence l'ascension valorique de la box roumaine, confirmée par les résultats des deux dernières éditions, où, la Roumanie s'est classée sur la première place, selon le classement officieux par nations.

A la suite de l'analyse des observations faites, les conclusions qui constituent le final de cet article, se substituent aux principales indications concernant la préparation future des pugilistes roumains.

VLADAR AL: Reflections on European Boxing Championships — Madrid 1971

Having been present at the 19th display of the European Amateur Boxing Championships, the author gives an account of this observations on the Romanian and foreign most outstanding pugilists.

He had synthetized his considerations on the fundamental aspects of boxing in pedagogical observation sheets.

The author also traced back the evolution and results achieved by Romanian pugilists in the European Championships and evidenced the evolution of Romanian boxing as testified to by the results of the last two displays in which Romania ranked foremost in the non-official classification by nations.

The conclusions drawn in the end of the article are real directions for the future instruction of Romanian pugilists.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 11 NOIEMBRIE 1971

CUPRINS

EDITORIAL

AL. MOGOȘ : Educarea în spirit comunist a sportivilor și cadrelor sportive 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

O. BĂNĂȚAN, MARGARETA ȚIGĂNUȘ : Nivelul de pregătire fizică a candidaților la concursul de admitere în facultățile cu profil 1963—1967 și 1967—1970 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ELENA PLOCON, D. ALEXANDRESCU, S. TODEA : Capacitatea de rezistență în alergare a elevilor de 15—18 ani 15

N. NICOLAU, O VINTILĂ : Elemente de tactică în scrimă — lupta și fazele ei 25

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

* * * : Metoda întrecerilor în învățămîntul superior 31

A. RĂDULESCU : Planul calendaristic și cerințele programei 38

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică pentru tinere adulte (18—30 ani) — VII 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

N. GORUN : Conduita de tratament în fracturile scafoidului carpian . . 53

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice (VII) . . . 57

MERIDIANE

P. SEURIN : Cu privire la „Motivația sportivă" în educație fizică . . 65

PORTRET

M. VESA : Gheorghe Danielov, Gheorghe Simionov 70

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

Prof. ALEXANDRU MOGOȘ

EDUCAREA ÎN SPIRIT COMUNIST A SPORTIVILOR ȘI CADRELOR SPORTIVE

Semnificația adîncă a măsurilor propuse de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU și adoptate de Comitetul Executiv al C.C. al P.C.R., de întregul popor, precum și a expunerii la consfătuirea de lucru cu privire la îmbunătățirea activității politico-ideologice și cultural-educative, de educare marxist-leninistă a membrilor de partid, a tuturor oamenilor muncii, constă în accelerarea și perfecționarea dezvoltării creatoare și revoluționare a gîndirii și practicii comuniste ce se desfășoară în țara noastră.

Inspirate din hotărîrile Congresului al X-lea al P.C.R., din necesitățile mersului nostru înainte și dînd expresie înaltei griji a conducerii partidului față de prezentul și viitorul luminos al poporului, aceste măsuri cheamă la o analiză temeinică, pătrunsă de exigență comunistă, a modului cum am muncit pînă acum și ne îndeamnă la eforturi sporite pentru educarea comunistă a omului României socialiste. Documentele elaborate de partid prezintă o uriașă importanță teoretică și practică, trasează un vast program de acțiune, vizează cele mai variate domenii, în care activitatea de educație fizică și sport este integrată organic, ea dispunînd de multiple forme și mijloace care pot fi valorificate pentru a contribui tot mai mult, atît la realizarea unui potențial biologic robust al națiunii, cît și la formarea și afirmarea conștiinței socialiste, a personalității multilaterale a constructorilor socialismului.

Sub conducerea permanentă a partidului, mișcarea de educație fizică și sport din România a obținut — și sub acest aspect — o serie de realizări. De-a lungul anilor, pe stadioanele și terenurile de sport au crescut și s-au realizat deplin, ca sportivi și cetățeni, generații întregi de tineri care ne fac cinste. Avem numeroase exemple de campioni, recordmani, laureați olimpici, mondiali sau europeni care muncesc cu rezultate remarcabile în diverse sectoare de activitate.

Educarea oamenilor muncii, a tineretului, în spirit comunist, cultivarea trăsăturilor specifice constructorilor socialismului reprezintă un proces complex, multilateral, la care concură numeroși factori. Sub conducerea încercată a partidului a crescut continuu aportul instituțiilor de stat, a organizațiilor obștești, a școlilor, familiei, presei, radioului, televiziunii, artei și literaturii la educarea comunistă a cetățenilor patriei noastre. Alături de acești factori responsabili, contribuția antrenorilor și activiștilor din mișcarea sportivă la educarea în special a tineretului, la pregătirea lor pentru viață, se face din ce în ce mai mult simțită.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1971, pag. 2

Tineretul cu care lucrăm pentru realizarea unor performanțe sportive menite să contribuie la creșterea prestigiului patriei noastre pe arena sportivă internațională este supus unui proces educațional complex. La aceasta concură familia, școala și instituția sau întreprinderea unde lucrează tinerii sportivi. Participă, de asemenea, activiștii sportivi, profesorii sau antrenorii care se ocupă de pregătirea lor. Tinerii vin în timpul lor liber la antrenamente și competiții, evoluează în fața unui public tot mai numeros, se deplasează în alte localități în țară sau peste hotare, au ocazia să vadă, să audă, să cunoască aspecte care depășesc cadrul influențelor educaționale ce le-au trăit zi de zi.

Antrenorul, atît în timpul instruirii, cît și în cel al desfășurării competițiilor, în afara terenului, trebuie să vegheze cu mare atenție la asigurarea continuității procesului educațional, perfectînd ceea ce tînărul stăpînește sau corectînd ceea ce a înțeles greșit. Explicînd cu răbdare aspectele noi pe care le trăiește tînărul, aspecte firești în activitatea sportivă, trebuie să-l determine pe acesta să înțeleagă ceea ce vede în jurul său, să știe să aprecieze eforturile prin care societatea îi asigură cele necesare realizării sale ca sportiv.

Programul de acțiune pentru îmbunătățirea activității politico-ideologice și cultural-educative a sportivilor, elaborat de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în lumina recentelor documente de partid, investește cu mari responsabilități pe antrenorii, profesorii de educație fizică și activiștii din mișcarea sportivă, cărora le revine responsabilitatea de a împleti într-un tot unitar, puternic și mai convingător, procesul de instruire cu acela de educație.

Una din sarcinile cele mai importante ce trebuie să stea în atenția celor ce se ocupă de instruirea și educarea în spirit comunist a sportivilor, este cultivarea la aceștia a devotamentului nețărmurit față de patrie și partid, a respectului și a mîndriei pentru trecutul eroic de luptă al poporului nostru, în lumina recentelor documente de partid.

De asemenea, în preocupările permanente ale educatorilor trebuie să stea inițierea sportivilor în politica partidului și statului nostru, cunoașterea realizărilor obținute de poporul român sub conducerea partidului în grandioasa operă de edificare a socialismului.

Socotim că aceste aspecte sînt determinante și au o valoare deosebită în acțiunea de educare comunistă a sportivilor și nu trebuie să lipsească din planurile de pregătire deși tinerii primesc asemenea cunoștințe și în familie, școală, la locul de muncă.

O altă sarcină o reprezintă cultivarea la sportivi a dragostei față de muncă la învățătură, în producție, la antrenamente, considerînd că supremul criteriu de apreciere a contribuției fiecărui individ la făurirea noii societăți îl reprezintă munca. *Modul în care sportivii își îndeplinesc obligațiile profesionale, precum și felul în care înțeleg să muncească pentru pregătirea lor sportivă conduc cert către conturarea și dezvoltarea unei personalități demne, capabile de realizări nebănuite. Exigența, renunțarea la excepții și concesii de tot felul, fermitatea și claritatea cerințelor exprimate de educator sînt condiții esențiale pentru a insufla tînărului sentimentul împlinirii sale prin muncă.*

Asigurarea unui cadru disciplinar în care să se desfășoare pregătirea și în care să se manifeste corect tinerii, se adaugă celorlalte sarcini și reprezintă un mijloc eficient de educare comunistă a sportivilor.

Exemplul personal al educatorului este elementul esențial al realizărilor acestei sarcini.

În cadrul ședințelor lărgite de lucru cu activul de bază al consiliilor județene pentru educație fizică și sport s-a făcut o analiză temeinică a modului în care s-a organizat și desfășurat activitatea de educare comunistă a sportivilor și cadrelor sportive. S-a arătat deschis faptul că preocupările noastre au fost uneori destul de reduse pentru a pune integral în valoare marile valențe educative ale sportului și pentru a bara calea manifestărilor negative, susceptibile de a încolți în mintea unor tineri lăsați să se îmbete repede de succese. Așa cum s-a subliniat în cadrul dezbaterilor, mentalitatea greșită potrivit căreia antrenorul trebuie să pregătească în principal performanța a dus la promovarea concesiilor și facilităților neprincipiale făcute unor sportivi, la trecerea cu vederea peste acte de indisciplină, la delăsare, muncă de mîntuială și viață nesportivă.

Sub acest aspect, antrenorii, principalii educatori ai sportivilor, trebuie să acționeze mai ferm pentru instaurarea unui climat corespunzător de muncă în cadrul procesului de antrenament, să acorde toată atenția comportării sportivilor, atît în activitatea competițională, cît și în familie și societate.

Concluziile ce au fost stabilite cu ocazia acestor dezbateri, în lumina prețioaselor documente de partid vor constitui un imbold în munca antrenorilor, profesorilor și activiștilor din mișcarea sportivă, pentru a contribui eficient la pregătirea și educarea comunistă a tineretului.

Cluburile și asociațiile sportive, pe linia îmbunătățirii muncii de educare politico-ideologică a sportivilor și antrenorilor, vor trebui să acorde o atenție deosebită folosirii unor forme și mijloace educaționale cu un grad sporit de eficiență. În acest sens, participarea sportivilor și antrenorilor la studierea politicii partidului și statului nostru în cadrul învățămîntului de partid, organizarea periodică a unor expuneri pe teme de etică socialistă, a unor vizite în întreprinderi și întîlniri cu oameni ai muncii din diferite domenii de activitate, participarea la acțiuni de muncă patriotică, sînt numai cîteva din formele ce trebuie să preocupe în mai mare măsură pe toți care sînt responsabili de pregătirea sportivilor.

Aplicînd în practică programul de acțiuni elaborat de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, ne exprimăm convingerea că activiștii mișcării sportive, antrenorii, vor contribui eficient și cu răspundere la educarea sportivilor, cetățeni devotați cauzei construirii societății socialiste multilateral dezvoltate.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A CANDIDAŢILOR LA CONCURSUL DE ADMITERE ÎN FACULTĂŢILE CU PROFIL, 1963—1967 şi 1967—1970*)

Conf. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
Lector MARGARETA ŢIGĂNUŞ
I.M.F. — Bucureşti

Dublarea numărului facultăţilor cu profil de educaţie fizică în ultimii zece ani, precum şi creşterea numărului de locuri de la 200 la peste 700 în acest interval de timp asigură atît posibilităţi sporite de a recruta cele mai bune elemente în învăţămîntul superior de specialitate, cît şi condiţii optime de studiu cu privire la eficienţa şi aportul învăţămîntului de cultură generală şi liceal în dezvoltarea practicării exerciţiilor fizice şi sportului de performanţă din ţara noastră.

DESCRIEREA COLECTIVULUI

Cercetarea nivelului de pregătire fizică a candidaţilor prezentaţi la concursul de admitere pentru învăţămîntul superior de educaţie fizică din ultimii opt ani s-a făcut pe baza probelor din atletism (1963—1970) la Institutul de educaţie fizică şi sport din Bucureşti şi la facultăţile de educaţie fizică din Bacău, Bucureşti, Cluj, Galaţi, Iaşi, Oradea, Timişoara şi Tg. Mureş.

*) Prima parte a studiului a apărut în revista „Educaţie fizică şi sport" nr. 12/1968.

Pentru aprecierea nivelului de pregătire au fost folosite cele trei probe atletice prevăzute la concursul de admitere :

— 100 m plat ;

— săritura în lungime cu elan ;

— aruncarea greutății (7,257 kg — masculin și 4 kg — feminin).

Avînd în vedere faptul că înregistrarea rezultatelor a fost făcută de către cele mai calificate cadre didactice, iar toți candidații au fost direct interesați în realizarea celor mai bune performanțe pentru a obține o notare cît mai bună, se poate afirma cu toată convingerea că rezultatele reflectă în mod real nivelul și posibilitățile candidaților, fiind scoase din sfera de influență a factorilor subiectivi.

În cele opt sesiuni ale concursului au fost apreciați 12 741 de candidați, din care 8 892 de băieți și 3 849 de fete. Dintre aceștia, 4 910 (38%) s-au prezentat la concursul de admitere de la I.E.F.S. și 7 831 (62%) la facultățile institutelor pedagogice de 3 ani.

La cele trei probe de control s-au înregistrat, în total, 38 138 de rezultate, dintre care 26 619 la băieți și 11 519 la fete. La fiecare probă, numărul de rezultate este egal sau foarte apropiat de numărul candidaților, neînregistrîndu-se absențe decît în cazuri cu totul izolate (tabelul 1).

Tabelul 1

SITUAȚIA NUMĂRULUI DE CANDIDAȚI ȘI A PROBELOR

ANUL	CANDIDAȚI			PROBE		
	Masculin	Femenin	Total	Masculin	Femenin	Total
1963 - 1967	4443	1938	6381	13.307	5.797	19.104
1968 - 1970	4449	1911	6360	13.312	5.722	19.034
TOTAL	8892	3849	12741	26.619	11.519	38.138

METODA DE LUCRU

Pentru aprecierea dinamicii nivelului de pregătire a candidaților prezentați la concursul de admitere, perioada 1963—1970 s-a împărțit în două etape aproape egale : 1963—1967 și 1968—1970.

Împărțirea etapelor, în forma amintită, a fost determinată atît de necesitatea asigurării unui echilibru numeric între cele două grupe de comparație, cît și de faptul că media vîrstei candidaților în perioada 1963—1967 a fost cu un an mai mică decît a celor din perioada 1968—1970.

Folosindu-se metoda statistică matematică s-au calculat mediile aritmetice ponderate, deviația standard, eroarea medie a mediei aritmetice, coeficientul de variație ; au fost întocmite graficele frecvenței cazurilor pe valori de performanță, s-a stabilit amplitudinea rezultatelor, mediana, numărul și procentajul rezultatelor care îndeplinesc normele necesare obținerii insignei de polisportiv și ale clasificării sportive de categoria a III-a la cele trei probe studiate.

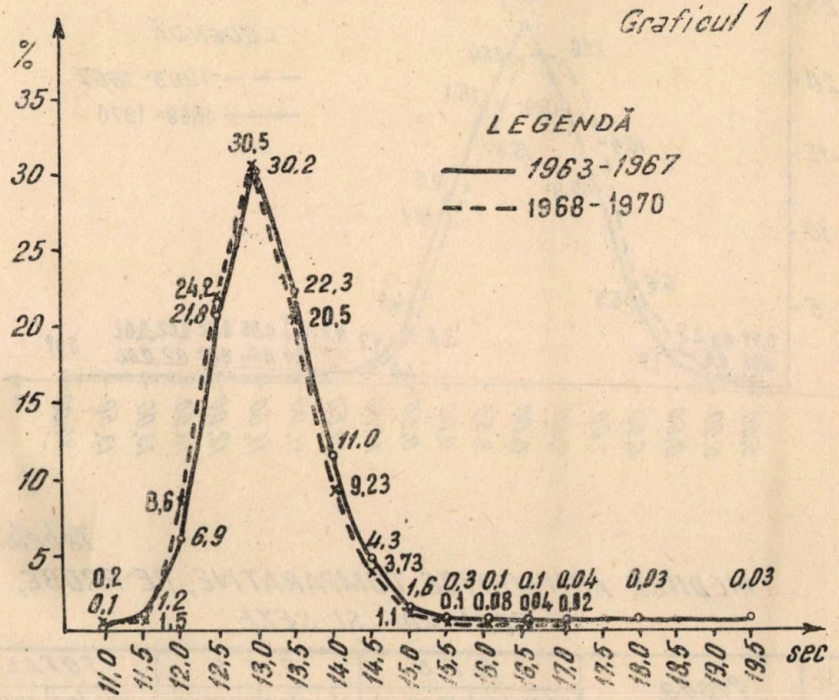
PREZENTAREA ȘI ANALIZA REZULTATELOR

1. Amplitudinea și dinamica frecvenței cazurilor

Rezultatele obținute de candidații prezentați la concursul de admitere se încadrează între următoarele limite minime și maxime :

	masculin	feminin
100 m plat	10,9—19,9 sec	12,2—24 sec
Săritura în lungime	1,65— 7,22 m	1,50— 5,63 m
Aruncarea greutății	5,00—13,75 m	3,23—12,49 m

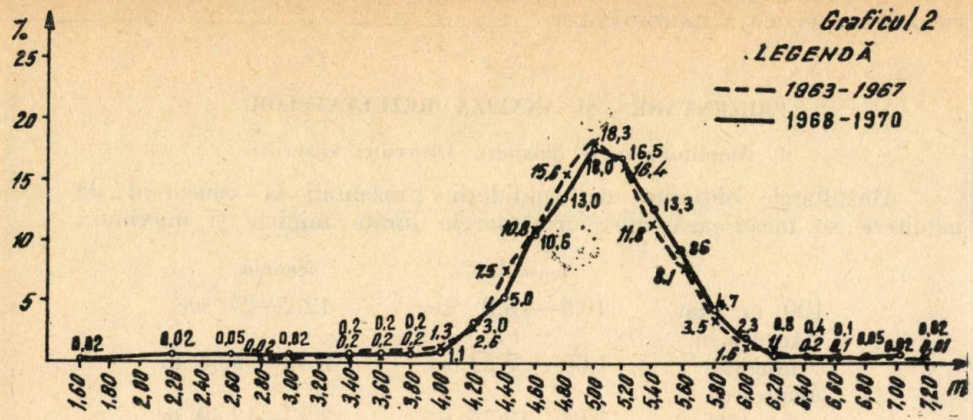
Dinamica frecvenței cazurilor pe valori de performanțe grupate demonstrează o deplasare generală a curbelor de frecvență din ultimii

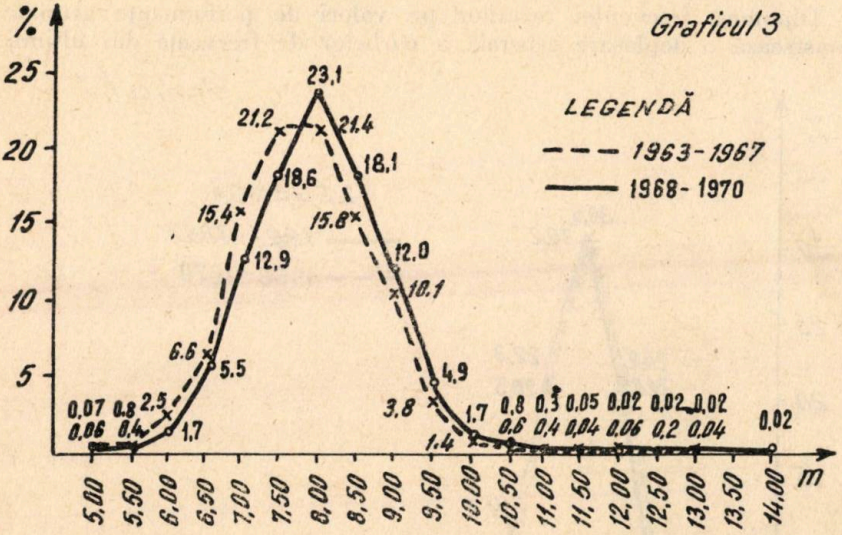


trei ani în direcția rezultatelor bune, comparativ cu grupele de frecvență din primii cinci ani (graficele 1, 2 și 3 la masculin, 4, 5 și 6 la feminin).

2. Mediile

Ca și dinamica frecvenței cazurilor, mediile aritmetice ponderate confirmă îmbunătățirea rezultatelor din ultimii trei ani, comparativ cu primii cinci, cu valori semnificative din punct de vedere statistic, atît la masculin, cît și la feminin, la toate probele studiate (tabelul 2).



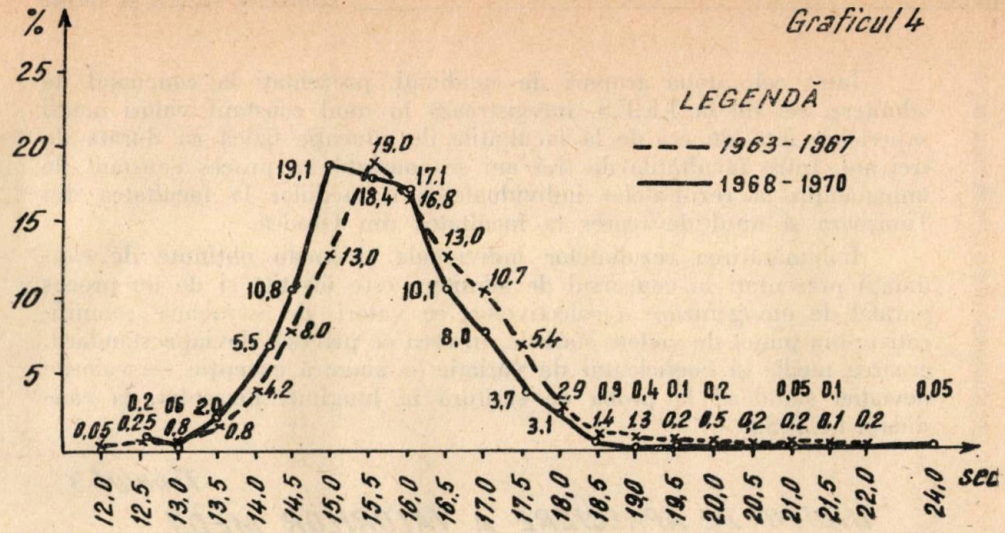


Tabelul 2

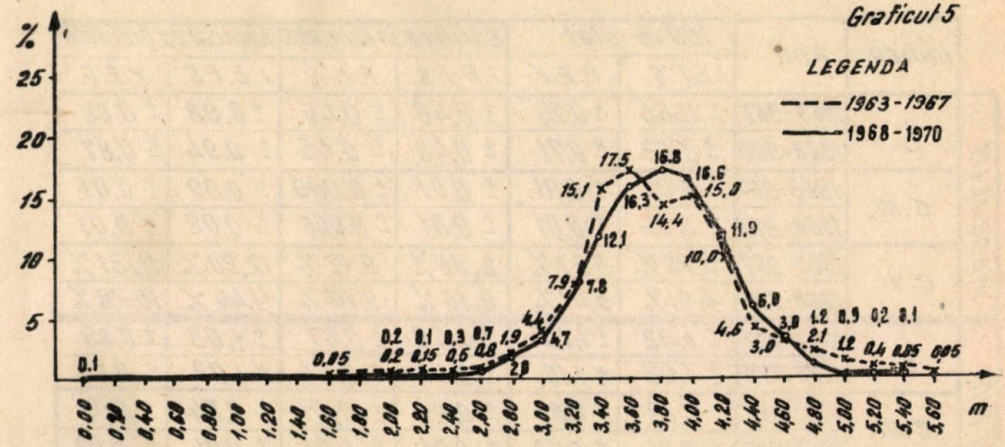
MEDIILE ARITMETICE COMPARATIVE, PE PROBE, PERIOADE ȘI SEXE

	Nr.	Proba	I. E. F. S.		F. E. F.		TOTAL	
			1963/67	1968/70	1963/67	1968/70	1963/67	1968/70
MASCULIN	1.	100 m plat	12,984	12,812	13,262	13,159	13,137	13,052
	2.	Săritura în lungime	5,112	5,252	4,930	5,001	5,012	5,080
	3.	Aruncarea greutății	8,035	8,218	7,764	7,912	7,886	8,008
FEMININ	1.	100 m plat	15,608	15,310	16,185	15,860	15,912	15,683
	2.	Săritura în lungime	3,871	3,919	3,617	3,699	3,732	3,771
	3.	Aruncarea greutății	6,992	7,109	6,568	6,706	6,763	6,839

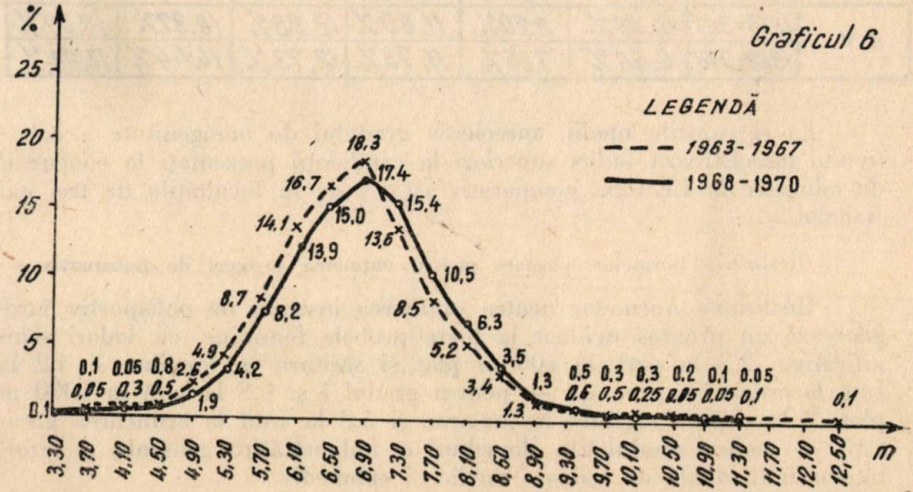
Graficul 4



Graficul 5



Graficul 6



Între cele două grupuri de candidați, prezentați la concursul de admitere, cei de la I.E.F.S. înregistrează în mod constant valori medii superioare față de cei de la facultățile de educație fizică cu durata de trei ani. Între facultățile de trei ani se constată un proces constant de îmbunătățire a rezultatelor individuale și a mediilor la facultatea din Timișoara și unul de regres la facultatea din Oradea.

Îmbunătățirea rezultatelor individuale și medii obținute de candidații prezentați la concursul de admitere este însoțită și de un proces paralel de omogenizare a colectivelor, cu valori de asemenea semnificative, din punct de vedere statistic, în ceea ce privește deviația standard, eroarea medie și coeficientul de variație (o singură excepție — valorile deviației standard la proba de săritură în lungime, masculin, la candidații I.E.F.S.).

Tabelul 3

INDICII DE APRECIERE A VALORILOR MEDII

	Indicii	Anii	100 m plat		Săritura în lungime		Aruncarea greutății	
			I.E.F.S.	F.E.F.	I.E.F.S.	F.E.F.	I.E.F.S.	F.E.F.
MASCULIN	σ	1963-967	± 0,65	± 0,74	± 0,46	± 0,45	± 0,98	± 0,88
		1968-970	± 0,63	± 0,71	± 0,48	± 0,45	± 0,94	± 0,87
	e.m.	1963-967	± 0,01	± 0,01	± 0,01	± 0,009	± 0,02	± 0,01
		1968-970	± 0,01	± 0,01	± 0,01	± 0,008	± 0,02	± 0,01
	c.v.	1963-967	5,00%	5,57%	8,96%	9,12%	12,20%	11,31%
		1968-970	4,91%	5,41%	9,16%	9,10%	11,44%	10,98%
FEMININ	σ	1963-967	± 1,02	± 1,15	± 0,46	± 0,47	± 1,03	± 0,89
		1968-970	± 1,02	± 1,15	± 0,46	± 0,47	± 1,03	± 0,89
	e.m.	1963-967	± 0,03	± 0,04	± 0,01	± 0,01	± 0,04	± 0,03
		1968-970	± 0,04	± 0,03	± 0,01	± 0,01	± 0,04	± 0,02
	c.v.	1963-967	6,98%	8,20%	11,85%	12,98%	18,37%	17,07%
		1968-970	6,66%	7,25%	11,73%	12,73%	14,44%	13,28%

Ca și valorile medii, aprecierea gradului de omogenitate a colectivului înregistrează indici superiori la candidații prezentați la concursul de admitere la I.E.F.S., comparativ cu cei de la facultățile de trei ani (tabelul 3).

3. Realizarea normelor necesare pentru obținerea insignei de polisportiv

Realizarea normelor pentru obținerea insignei de polisportiv înregistrează un progres evident la toate probele feminine, cu valori semnificative (2,7 la sută la 100 m plat și săritura în lungime și 4,2 la sută la aruncarea greutății — pentru gradul I și 6,8 la sută la 1000 m plat, 2 la sută la săritura în lungime și 5,8 la sută la aruncarea greutății — pentru gradul II), dovedind o îmbunătățire generală a rezultatelor individuale de valoare medie și submedie.

La probele masculine, îmbunătățirea rezultatelor individuale, deși este semnificativă din punct de vedere statistic, nu depășește 1 la sută pentru gradul I și 2,5 la sută pentru gradul II (tabelul 4).

Tabelul 4

PROCENTAJUL REALIZĂRII NORMELOR INSIGNEI DE POLISPORTIV, PE PROBE ȘI SEXE

PROBA	PERIOADA	MASCULIN				FEMININ			
		gr. I	norma	gr. II	norma	gr. I	norma	gr. II	norma
100 m plat	1963/967 1968/970	99,0 99,3	15 sec	89,5 91,7	14 sec	91,0 93,7	17,5 sec	73,2 80,0	16,5 sec
Săritura în lungime	1963/967 1968/970	98,0 98,3	4,00 m	87,7 90,2	4,50 m	93,0 95,7	3,00 m	77,0 79,0	3,40 m
Aruncarea greutății	1963/967 1968/970	– –	–	–	–	79,0 82,3	6,00 m	37,0 42,8	7,00 m

Tabelul 5

REALIZAREA CIFRICĂ ȘI PROCENTUALĂ A NORMELOR NECESARE PENTRU OBȚINEREA CATEGORIEI A III-A DE CLASIFICARE SPORTIVĂ

	PROBA	PERIOADA	DUPĂ NORMELE VALABILE ÎN: 1965			1970			NORMA	
			cifre	%	%	cifre	%	%	1965	1970
MASCULIN	100 m plat	1963/967 1968/970	862 875	19,40 19,66	19,53	55 437	1,23 9,82	5,53	12,5 sec	11,7 sec
	Săritura în lungime	1963/967 1968/970	155 241	4,40 5,44	4,92	18 31	0,40 0,69	0,69	5,80 m	6,30 m
	Aruncarea greutății	1963/967 1968/970	17 9	0,38 0,20	0,29	17 9	0,38 0,20	0,29	11,50 m	11,50 m
	Total	1963/967 1968/970	1074 1125	8,07 8,45	8,26	90 477	0,67 3,58	2,13	–	–
FEMININ	100 m plat	1963/967 1968/970	242 224	17,55 11,72	12,13	71 63	3,68 3,29	3,49	14,5 sec	13,8 sec
	Săritura în lungime	1963/967 1968/970	467 475	24,12 24,94	24,53	49 36	2,53 1,89	2,21	4,20 m	4,80 m
	Aruncarea greutății	1963/967 1968/970	169 189	8,74 9,91	9,32	18 14	0,93 0,73	0,89	8,00 m	9,70 m
	Total	1963/967 1968/970	878 888	15,14 15,51	15,33	138 113	2,38 1,97	2,17	–	–

4. Realizarea normelor de clasificare sportivă de categoria a III-a

Din cele 38 138 de rezultate înregistrate în cei opt ani, s-au realizat un număr de 818 performanțe care corespund normei actuale de clasificare sportivă de categoria a III-a, dintre care 567 băieți și 251 fete.

Cele mai multe dintre ele sînt realizate în ultimii trei ani (570 — 72 la sută). Normele de clasificare sportivă valabile pînă în anul 1965 au fost realizate de 3 965 de candidați, dintre care 2 199 la masculin și 1 766 fete.

Comparînd rezultatele celor două perioade, în ceea ce privește realizarea normelor actuale de clasificare sportivă, rezultă o îmbunătățire a procentajului la masculin de la 0,67 la sută în primii 5 ani, la 3,58 la sută în ultimii trei și un regres de la 2,38 la sută la 1,97 la sută la feminin. În timp ce la masculin progresul este realizat în principal pe seama alergării de viteză, la feminin regresul este general.

Realizarea normelor necesare obținerii clasificării sportive este inegală la masculin (între 0,20 la sută și 9,82 la sută) și oarecum echilibrată la feminin (între 0,73 la sută și 3,68 la sută — tabelul 5).

CONCLUZII

Analiza rezultatelor obținute de către candidații prezentați la concursul de admitere în facultățile cu profil de educație fizică în perioada 1963—1970 scoate în evidență următoarele aspecte :

1. rezultatele individuale ale candidaților din perioada 1968—1970 sînt superioare celor din perioada 1963—1967, determinînd și îmbunătățirea mediei rezultatelor din ultimii trei ani, comparativ cu cele din primii cinci ;

2. concomitent cu îmbunătățirea mediei și a rezultatelor individuale se consemnează și un proces general de omogenizare a colectivelor ;

3. îmbunătățirea rezultatelor se face pe seama celor mai bune performanțe — la masculin și a celor medii și slabe — la feminin ;

4. candidații prezentați la concursul de admitere la Institutul de educație fizică și sport înregistrează în mod constant rezultate individuale, medii și indici de omogenitate superiori celor obținuți de candidații de la facultățile de educație fizică din cadrul institutelor pedagogice de trei ani ;

5. paralel cu îmbunătățirea rezultatelor individuale și a mediilor, se înregistrează un proces continuu de reducere a decalajului între nivelul de pregătire a candidaților de la I.E.F.S. și facultățile de trei ani ;

6. creșterea permanentă a rezultatelor candidaților la concursul de admitere asigură premise sporite de selecție în facultățile cu profil de educație fizică și posibilități certe de îmbunătățire a activității sportive de performanță din învățămîntul superior.

Aceste posibilități sînt cu atît mai mari, cu cît durata de instruire prealabilă din învățămîntul liceal și vîrsta medie de intrare în învă-

țământul superior au crescut, din anul 1968, cu un an față de cea a candidaților din anii anteriori.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O., ASLĂU A., BĂNĂȚAN VALENTINA, CONSTANTIN GEORGETA, DRAGOMIR MARGA, FRAZZEI M., MUJICICOV N., TĂTARU M., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Cercetări cu privire la pregătirea fizică a studenților anului I din instituțiile de învățământ superior fără profil de educație fizică din R.P.R. în anul 1963/64. Litografia Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1965.
2. BĂNĂȚAN O., TIGĂNUȘ MARGARETA, IONESCU M. T. : Nivelul pregătirii fizice la concursul de admitere în facultățile de educație fizică, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 12, 1968.
3. BUCUR C., KLEPP FR., NEAGU M. : Unele probleme actuale privind lecția în învățământul superior, Caietul documentar privind selecția pentru sportul de performanță, Consiliul județean U.C.F.S. — Timișoara, 1967.
4. IONESCU M. T., CONSTANTIN GEORGETA, BĂNĂȚAN VALENTINA și colab. : Unele aspecte privind nivelul de dezvoltare și de pregătire fizică a studenților din anul I la Universitatea din București, în perioada 1960—1963, Sportul peste hotare, nr. 16, 1966.
5. MIHĂILĂ I., BAZILIDIS T., STUPARU N. : Potențialul biologic al tineretului din învățământul secundar, Analele educației fizice, București, seria A, nr. 2, 1940.
6. MIHĂILĂ I. : Baremuri și performanțe sportive pentru tinerii de la 10—20 ani, Analele educației fizice, București, nr. 3, anul X, 1941.

A. BĂNĂȚAN, MARGARETA ȚIGĂNUȘ : Le niveau de la préparation physique des candidats au concours d'admission aux facultés avec profil — 1963/67 et 1967/70

L'étude du niveau de préparation physique des candidats au concours d'admission aux facultés avec profil, représente un moyen efficace pour connaitre ces aspects au niveau de l'enseignement de culture générale.

Partant de cette réalité, les auteurs ont récolté et interprété les résultats obtenus au concours mentionné pendant huit ans, dans toutes les facultés avec profil (1963—1970).

On a utilisé les résultats enregistrès à trois épreuves de contrôle : 100 m. plat, saut en longueur, et lancement du poids, tant pour les garçons que pour les filles. Ont été valorisés les résultats obtenus par 8892 garçons et 3849 filles.

Pour l'interprétation des résultats on a calculé les moyennes arithmétiques pondérées, la déviation standard, l'erreur moyenne de la moyenne arithmétique, le coefficient de variation. En base de ces indices on a établi l'amplitude des résultats, la médiane, le nombre et le pourcentage des résultats qui accomplissent certaines normes.

Les conclusions formulées mettent en evidence un progrès constant, réalisé en ce qui concerne la préparation physique des candidats au concours d'admission aux facultés avec profil, progrès qui s'accentue chaque année.

A. BĂNĂȚAN, MARGARETA ȚIGĂNUȘ : Level of Physical Training of Candidates going in for Relevant Faculty Entrance Exams (1963—1967 and 1967—1970)

The study of the level of physical training of the candidates that sit for entrance exams at relevant faculties is an efficient means of becoming acquainted with these aspects regarding the general culture educational system.

The authors collected and intertreted results scored in the entrance exams for eight years — 1963—1970.

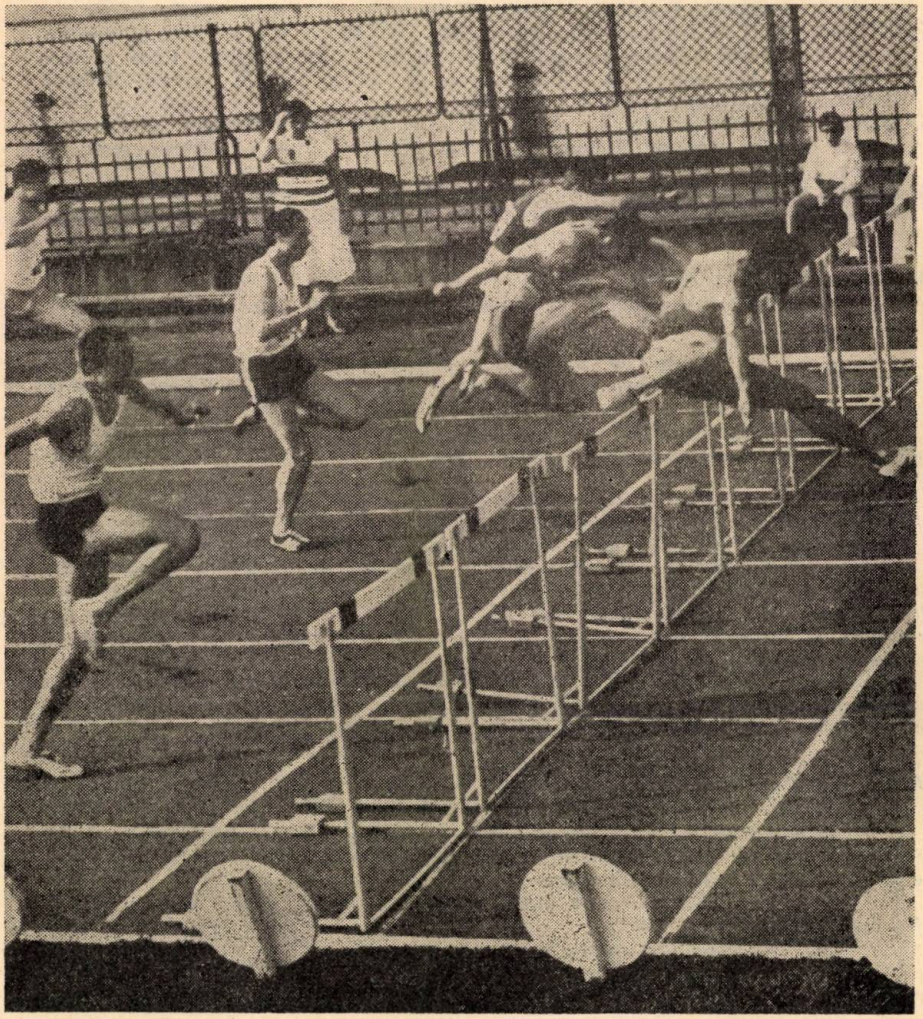
They registered the scores in the three tests : 100 m running race ; long jump ; discus throwing, with both boys and girls. Studies were undertaken of the results scored by 8892 boys and 3849 girls.

In the interpretation of results the authors computed the arithmetical mean, the standard deviation, the average error of the arithmetical mean, the variation coefficient. According to these indices they established the amplitude of results and the median number and percentage of the results coping with certain norms.

The conclusions drawn pointed to a constant, year by year progress of the physical training of candidates sitting for entrance exams at relevant faculties.

The author brings forth elements for a more judicious planning of physical training for the first from, in keeping with the respective curriculum.

He also describes the successive operations making up the quarterly schedule according to the assignments incumbent upon instructors under the curriculum for each form.



TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Şef lucrări ELENA PLOCON
Conf. DUMITRU ALEXANDRESCU
Asist. univ. SEPTIMIU TODEA
I.E.F.S.

CAPACITATEA DE REZISTENŢĂ ÎN ALERGARE A ELEVILOR DE 15—18 ANI*)

1. PROBLEMATICA LUCRĂRII

Crosul de toamnă al elevilor a fost organizat pentru prima oară în lunile septembrie, octombrie şi începutul lunii noiembrie ale anului trecut, în scopul atragerii unui număr cît mai mare de elevi în practicarea alergării pe teren variat, mijloc eficient de dezvoltare a rezistenţei.

Autorii au avut prilejul de a face investigaţii pe un lot numeros de elevi şi eleve cu privire la capacitatea de rezistenţă în alergare a acestora.

1.1. Scopul urmărit prin lucrare este concretizat în următoarele probleme :

— aprecierea gradului de rezistenţă în alergare a elevilor şi elevelor în vîrstă de 15—18 ani, care nu sînt cuprinşi în formele organizate de practicare a atletismului, în speţă începători şi începătoare ;

— determinarea utilităţii competiţiei „Crosul de toamnă al elevilor" ;

— cunoaşterea preocupărilor organizatorilor şi profesorilor de educaţie fizică pentru această competiţie care figurează în calendarul elevilor ;

— compararea rezultatelor obţinute la începători cu cele ale finaliştilor Campionatului R.S.R. de cros, la aceeaşi categorie de vîrstă.

1.2. Problemele au fost tratate după următorul plan :

— stabilirea şi precizarea sarcinilor cercetării ;

— studierea materialului bibliografic ;

— înregistrarea datelor obţinute ;

— prelucrarea, sistematizarea şi analiza datelor ;

— întocmirea tabelelor şi graficelor necesare lucrării.

*) La înregistrarea datelor au participat studenţi din anul IV, cu specializare atletism.

1.3. Metodele folosite au fost :

— studiul bibliografic ;

— înregistrarea datelor privind capacitatea de rezistență în alergare ;

— prelucrarea statistică a datelor înregistrate.

1.4. Cu ajutorul studenților specializării atletism, am cules date de la crosurile organizate în unele licee și școli profesionale, ca și la cele 8 crosuri pe sector (din Municipiul București), de asemenea, de la faza finală a Campionatului R.S.R. (Tg. Mureș).

Au fost cronometrați toți participanții, din 5 în 5, după care s-a procedat la remăsurarea traseului pentru a obține distanțele exacte pe care s-a efectuat alergarea.

S-a calculat viteza relativă, exprimată în m/sec, pentru a se putea face referiri la toți participanții, deoarece distanțele nu au corespuns totdeauna cu cele indicate prin regulament.

(m/sec), după o tabelă specială (tabelul 3) ; stabilirea tabelelor recapitulative și a fișelor de calcul, prelucrarea statistică a datelor.

Prima operație a început printr-un studiu global, din care s-a observat gradul de răspîndire a cifrelor și performanțele care prezintă cea mai mare frecvență (concretizate în viteza de deplasare). În urma acestui studiu orientativ, s-au stabilit scările de distribuție pentru fiecare categorie de vîrstă în parte.

Pentru a observa mai ușor caracteristicile principale ale colectivităților studiate, s-au ordonat datele și s-au ilustrat cu ajutorul graficelor. Au fost întocmite un număr de 8 fișe de calcul, 12 grafice și 5 tabele recapitulative.

Pentru ilustrare, dăm mai jos capul de coloană al unei fișe de calcul, din care reiese modul de calcul al diferiților indici statistici de care ne-am servit la analiza datelor culese :

SCARA DISTRIBUȚIEI	MIJLOCUL INERVALULUI	FRECVENȚE STATISTICE	ABATERI ÎN RAPORT CU ORIGINEA	ABATERI LA PATRAT	PRODUSE	PRODUSE	VARIABILITATEA RELATIVĂ
INTERVAL	X	n	α	α^2	$n\alpha$	$n\alpha^2$	$X\frac{100}{\bar{X}}$ $n\frac{\bar{X}}{100d}$

1.5. S-au făcut înregistrări pe un număr de 1 391 de elevi, dintre care 601 fete și 790 băieți, participanți la faza pe școală, pe sector și la Campionatele R.S.R. de cros, faza finală. În diferite faze, pe categorii de vîrstă, numărul de cazuri a fost următorul (tabelul 1) :

Un număr de 356 de concurenți au abandonat competiția (tabelul 2) :

Datele culese pe fișele de observație au fost supuse următoarelor operațiuni de prelucrare : despuierea datelor înregistrate și transformarea timpilor înregistrați pe diferite distanțe în viteză de deplasare

În urma prelucrării statistice a datelor, am obținut următoarele valori tipice : media aritmetică, abaterea medie pătratică (abaterea tip), variabilitatea relativă (valorile variabilei independente în procente față de media aritmetică a distribuției), valorile frecvenței absolute (în raport cu 1/100 din medie) și coeficientul de variabilitate.

Media aritmetică ($\bar{x}$) a distribuțiilor de frecvență a fost obținută din formula : $\bar{x} = a + m_1 d$, unde a = valoarea lui x_1 pe scara arbitrară, m_1 = momentul de ordinul I luat în raport cu (a), d =

Tabelul 1

	F15-16 ani JUN. II	F17-18 ani JUN. I	B15-16 ani JUN. II	B17-18 ani JUN. I	TOTAL
CROSUL DE TOAMNĂ AL ELEVILOR (FAZA PE ȘCOALĂ ȘI PE SECTOR)	321	126	427	156	1030
FINALA CAMP. R.S.R. DE CROS	78	76	99	108	361
TOTAL	399	202	526	264	1391

Tabelul 2

ABANDONAȚI	F15-16 ani JUN. II	F17-18 ani JUN. I	B15-16 ani JUN. II	B17-18 ani JUN. I	TOTAL
CROSUL DE TOAMNĂ AL ELEVILOR (FAZA PE ȘCOALĂ ȘI PE SECTOR)	44	95	72	145	356

mărimea intervalului în scara originală.

Abaterea medie pătratică (abaterea tip sau standard — σ) am obținut-o din formula :

$\sigma = d\sqrt{m_{2(a)} - m^2_{1(a)}}$, unde $m_{1(a)} = \frac{\sum n \alpha}{\sum n}$; momentul de ordinul II în raport cu (a), d = mărimea intervalului în scara originală, n = frecvențele valorilor x_1.

Coeficientul de variabilitate (CV) a fost obținut din formula (Pearson) :

$CV = \frac{\sigma\ 100}{\bar{x}}$ unde σ = abaterea tip și $\bar{x}$ = media aritmetică.

2. REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

2.1. Fete de 15—16 ani (junioare categoria a II-a)

Media rezultatelor înregistrate la faza pe școală și pe sector este de 3,80 m/sec, în timp ce media obținută de participantele la campionatul republican este de 5,00 m/sec. Aceasta demonstrează marea diferență de pregătire între cele două colectivități studiate. Deși acest lucru este în parte normal, totuși diferența de 1,20 m/sec. este relativ mare. Raportată la nivelul categoriilor de clasificare, observăm că media rezultatelor în finala campionatului republican se apropie de nivelul categoriei a II-a (5,40 m/sec = 2:29,0/800 m), în timp ce participantele începătoare sînt sub valoarea categoriei a II-a junioare (4,30 m/sec = 3:05,0/800 m), conform tabelului 4.

Rezultatele înregistrate sînt neomogene în cadrul fazei de școală și pe sector (graficul 1), întinderea cîmpului fiind cuprinsă între 2,46 m/sec și 5,26 m/sec, lucru demonstrat și de valoarea abaterii standard (0,65 m/sec) și a coeficientului de variabilitate (17,1 la sută), acestea fiind cele mai mari valori întîlnite (tabelul 5).

Aceasta este o urmare a lipsei de pregătire efectuată în școală, excepțiile (14 cazuri peste 5,00 m/sec) fiind talente veritabile, care puteau fi selecționate pentru alergările de semifond.

Tabelul 3

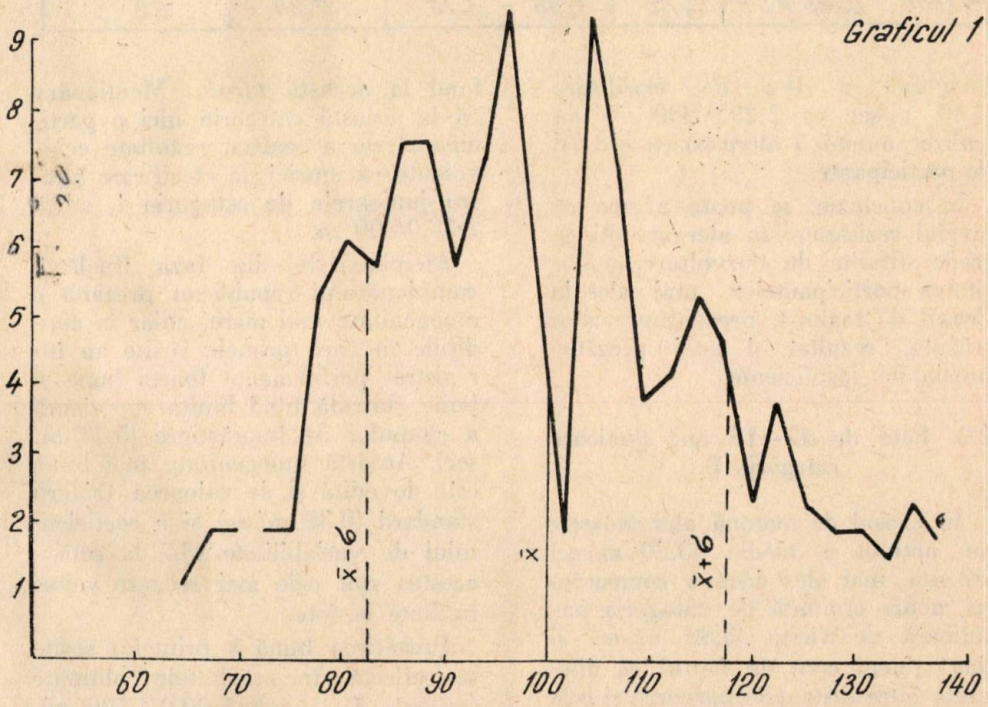
TABEL DE CALCUL A VITEZEI DE DEPLASARE

m/sec	m/min	500 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m
3.00	180		3:20.0	4:26.0	5:33.3	8:20.0	11:06.0	16:40.0
10	186		3:13.5	4:18.0	5:22.6	8:03.0	10:45.0	16:08.0
20	192		3:07.5	4:10.0	5:12.5	7:48.0	10:25.0	15:37.0
30	198		3:01.0	4:02.0	7:03.0	7:34.0	10:06.0	15:09.0
40	204		2:56.0	3:55.0	4:54.0	7:21.0	9:48.0	14:42.0
50	210		2:51.0	3:48.0	4:45.7	7:08.0	9:31.0	14:17.0
60	216		2:46.0	3:42.0	4:37.7	6:56.0	9:15.0	13:53.0
70	222		2:42.0	3:36.0	4:31.2	6:45.0	9:00.0	13:30.0
80	228		2:37.0	3:30.0	4:23.1	6:35.0	8:46.0	13:09.0
90	234		2:33.0	3:25.0	4:16.4	6:24.0	8:32.0	12:49.0
4.00	240		2:30.0	3:20.0	4:10.0	6:15.0	8:20.0	12:30.0
10	246		2:26.0	3:15.0	4:03.9	6:05.0	8:08.0	12:11.0
20	252		2:22.0	3:10.0	3:58.0	5:57.0	7:56.0	11:54.0
30	258		2:19.0	3:06.0 3:05.0	3:52.5	5:48.0	7:45.0	11:37.0
40	264		2:16.0	3:01.0	3:47.2	5:40.0	7:34.0	11:21.0
50	270		2:13.0	2:57.0	3:42.2	5:33.0	7:24.0	11:06.0
60	276		2:10.0	2:53.0	3:37.4	5:26.0	7:14.0	10:52.0
70	282		2:07.0	2:50.0	3:32.7	5:19.0	7:05.0	10:38.0 10:20.0
80	288		2:05.0	2:46.0 2:45.0	3:28.3	5:12.0	6:56.0	10:25.0
90	294		2:02.0	2:43.0	3:24.0	5:06.0	6:48.0	10:12.0
5.00	300		2:00.0	2:40.0	3:20.0	5:00.0	6:40.0	10:00.0
10	306	1:38.0	1:57.0	2:36.0	3:16.0	4:54.0	6:32.0	9:48.0
20	312		1:55.0	2:33.0	3:12.3 3:10.0	4:50.0	6:24.0	9:37.0
30	318		1:53.0	2:30.0 2:29.0	3:08.6	4:43.0	6:17.0	9:26.0
40	324	1:33.0	1:51.0	2:28.0	3:05.1 3:00.0	4:37.0 4:35.0	6:10.0	9:15.0
50	330		1:48.0	2:25.0	3:01.8	4:32.0	6:03.0	9:05.0
60	336		1:47.0	2:22.0	2:58.5	4:27.0 4:25.0	5:57.0	8:55.0
70	342		1:45.0	2:20.0 2:18.0	2:55.4	4:23.0	5:50.0	8:46.0
80	348		1:43.0	2:17.0	2:52.2	4:18.0	5:44.0	8:37.0
90	354		1:41.0	2:15.0	2:47.9	4:14.0	5:39.0	8:28.0
6.00	360		1:40.0	2:13.0	2:46.6	4:10.0 4:07.0	5:33.0	8:20.0
10	366			2:11.0 2:10.0	2:43.9	4:06.0		
20	372			2:09.0	2:41.2			
30	378			2:07.0	2:38.7			
40	384			2:05.0	2:36.2			
50	390			2:03.0				
60	396			2:01.0				
66	400							
70	402			1:59.0				

Tabelul 4

PROBA	CATEGORII DE CLASIFICARE							
	A - II - A		A - III - A		J I		J II	
	Timp	m/sec	Timp	m/sec	Timp	m/sec	Timp	m/sec
800 m	1:59.0	6.70	2:07.0	6.30	2:10.0	6.20	2:18.0	5.80
1000 m					3:00.0	5.50	3:10.0	5.30
1500 m	4:07.0	6.10	4:25.0	5.70	4:35.0	5.40	4:50.0	5.20
3000 m					10:00.0	5.00	10:20.0	4.80
500 m					1:33.0	5.40	1:38.0	5.10
800 m	2:29.0	5.40	2:45.0	4.80	2:50.0	4.70	3:05.0	4.30

Graficul 1



În faza finală a campionatului republican, aceeași indici prezintă următoarele valori: extremele cîmpului de împrăștiere sînt de 3,86 m/sec și de 5,46 m/sec, abaterea standard 0,50 m/sec și coeficientul de variabilitate 10 la sută. Deoarece la finala unui campionat republican ar trebui să se prezinte elementele cele mai bine pregătite, socotim că există o diferență prea mare între participante : aproximativ 60 la sută s-au situat sub nivelul categoriei a III-a de clasificare (4,80 m/sec = 2:45,0/800 m) și numai 15 la sută depășesc valoarea de 5,00 m/sec, ceea ce reprezintă o performanță de 2:40,0/800 m ; rezultate echivalente

Tabelul 5

	CATEGORII, FAZE / VALORI TIPICE	MEDIA m/sec	EXTREMELE CÎMPULUI DE ÎMPRĂȘTIERE m/sec	ABATEREA STANDARD m/sec	COEFICIENTUL DE VARIABILITATE %
FETE	15-16 ani Sector	3,80	2,46 - 5,26	0,65	17,1
	Camp. R.S.R.	5,00	3,86 - 5,46	0,50	10,0
	17-18 ani Sector	3,80	2,76 - 4,56	0,45	11,8
	Camp. R.S.R	4,35	3,86 - 5,46	0,38	8,7
BĂIEȚI	15-16 ani Sector	4,40	3,16 - 5,46	0,48	10,9
	Camp. R.S.R.	5,10	4,46 - 5,26	0,23	4,7
	17-18 ani Sector	4,80	3,96 - 5,66	0,41	8,5
	Camp. R.S.R.	4,70	3,96 - 5,16	0,24	5,2

categoriei a II-a de clasificare (5,40 m/sec = 2:29,0/800 m) au realizat numai 5 alergătoare din 78 de participante.

În concluzie, se poate afirma că nivelul rezistenței în alergare atinge grade diferite de dezvoltare, majoritatea participantelor, mai ales la Crosul de toamnă, prezentînd valori scăzute, rezultat al unei pregătiri prealabile insuficiente.

2.2. Fete de 17—18 ani (junioare categoria I)

În Crosul de toamnă, alergătoarele au obținut o medie (3,80 m/sec) scăzută, mai ales dacă o comparăm cu media obținută de categoria anterioară de vîrstă (3,80 m/sec) și dacă ținem cont de faptul că diferența între distanțele parcurse și cele două categorii a fost minimă (200 m). Omogenitatea colectivului studiat este mai bună, dar acest lucru se realizează în condițiile unor performanțe mai slabe (limitele cîmpului de împrăștiere fiind de 2,76 m/sec și 4,56 m/sec). Din această cauză lipsesc rezultatele bune și ca atare socotim că nu se poate face o selecție pentru probele de semifond la această vîrstă. Menționăm că la această categorie nici o participantă nu a realizat rezultate echivalente categoriei de clasificare pentru junioarele de categoria I, adică 2:50,0/800 m.

Alergătoarele din faza finală a campionatului republican prezintă o omogenitate mai mare, chiar în condițiile în care primele sosite au înregistrat performanțe foarte bune și bune, dovadă fiind limita superioară a cîmpului de împrăștiere (5.46 m/sec). Această omogenitate mai bună este dovedită și de valoarea abaterii standard (0,38 m/sec) și a coeficientului de variabilitate (8,7 la sută); acestea sînt cele mai scăzute valori întîlnite la fete.

Pregătirea bună a primelor sosite se reflectă în rezultatele obținute (primele 5 — sub 5:00,0/1 500 m), acestea fiind alergătoare cunoscute. Peste 40 la sută dintre participante au obținut rezultate în jurul a 6:15,0/1 500 m (adică 3:20,0/800 m), situîndu-se sub nivelul categoriei a II-a de clasificare a junioarelor; totuși, nu trebuie uitat că distanța de alergare a fost relativ mare (1 500 m) și pe un teren accidentat.

La Crosul de toamnă, fetele din această categorie prezintă un slab nivel de rezistență ; concurentele la campionatul republican prezintă un nivel bun de rezistență, ca urmare a unei pregătiri corespunzătoare pentru acest concurs.

2.3. Băieți de 15—16 ani (juniori categoria a II-a)

Din analiza valorilor tipice obținute la concurenții de la Crosul de toamnă, reiese pregnant omogenitatea scăzută a colectivului, dovedită de aria mare de împrăștiere, definită prin cele două extreme ale cîmpului (3,16 m/sec și 5,46 m/sec), de valoarea abaterii standard (0,48 m/sec) și a coeficientului de variabilitate (10,9 la sută). Acestea sînt valorile cele mai mari înregistrate la băieți, dar trebuie să specificăm că la această categorie am înregistrat cel mai mare număr de cazuri (tabelul 1). Media rezultatelor este de 4,40 m/sec, corespunzătoare unei unei performanțe de 3:47,2/1000 m, adică cu 37,2 peste categoria de clasificare a juniorilor II.

Rezultatele obținute de elevi la Crosul de toamnă sînt slabe, demonstrînd un grad scăzut de rezistență, rezultat al insuficientei pregătiri în lecțiile de clasă și de activități sportive. Și la această grupă de vîrstă s-au remarcat talente autentice, un număr de 11 elevi alergînd sub 3:10,0/1000 m.

Participanții la campionatul republican de cros au alergat pe distanța de 2 000 m, distanță considerată de autori ca fiind corespunzătoare posibilităților acestei vîrste, fapt demonstrat și de marea omogenitate a rezultatelor obținute (limitele cîmpului de împrăștiere situîndu-se între 87.4 și 103.0 la sută în raport cu media aritmetică — graficul 2).

De altfel și valoarea abaterii standard (0,23 m/sec) și a coeficientului de variabilitate (4,5 la sută), cele mai mici înregistrate la băieți, dovedesc justețea afirmației de mai sus (tabelul 5).

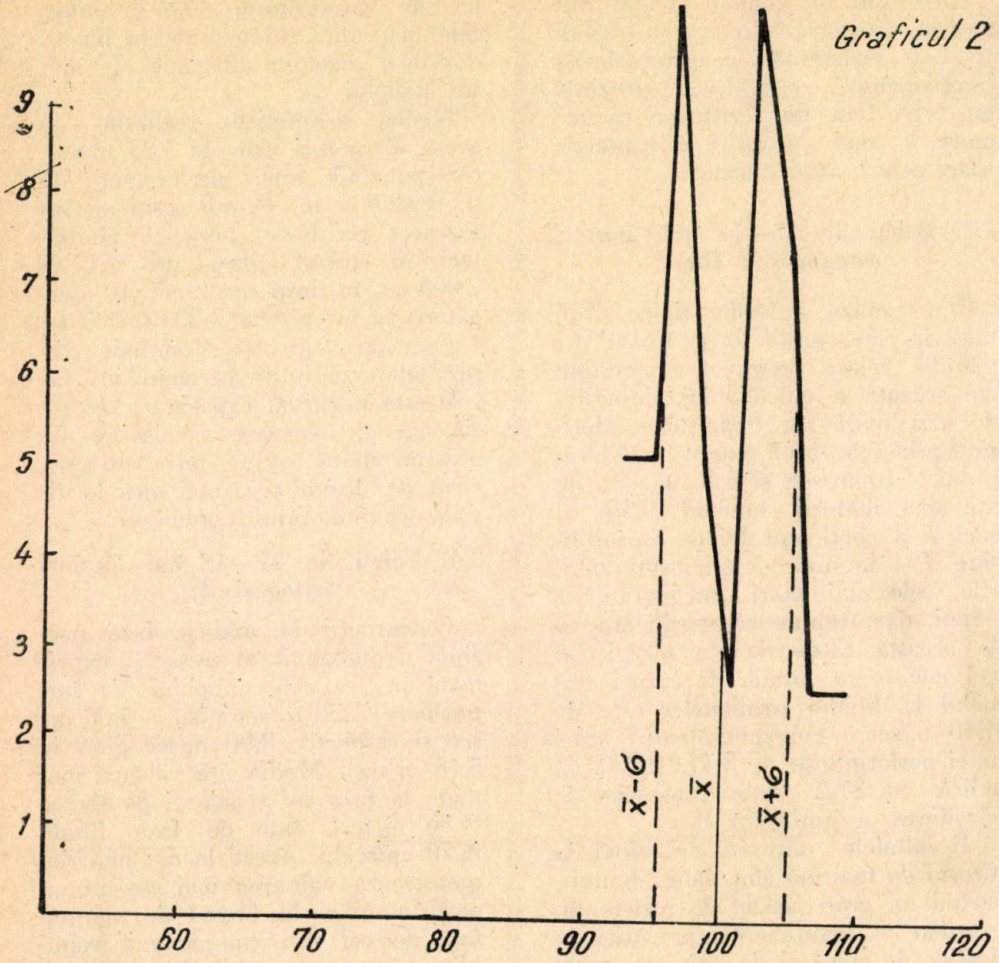
Media aritmetică realizată de acești alergători este de 4,83 m/sec, corespunzînd unei performanțe de 6:56,0/2 000 m. Primii sosiți au înregistrat rezultate bune (5 alergători în jurul cifrei de 6:17,0/2 000 m), în timp ce ultimii (10 alergători) au înregistrat 7:29,0/2 000 m.

Concluzia care se desprinde din rezultatele obținute în amîndouă fazele este pozitivă, capacitatea de rezistență în alergare a elevilor de această vîrstă avînd un grad suficient de dezvoltare, mai ales la finala campionatului republican.

2.4. Băieți de 17—18 ani (juniori categoria I)

Concurenții la ambele faze prezintă o omogenitate crescută, exprimată în valorile cîmpului de împrăștiere (3,96 m/sec pînă la 5,66 m/sec și respectiv 3,96 m/sec pînă la 5,16 m/sec). Media are valoare mai mare la faza pe școală și pe sector (4,80 m/sec) față de faza finală (4,70 m/sec). Acest lucru nu demonstrează valoarea mai crescută a participanților la Crosul de toamnă față de cel din campionatul republican, deoarece ultimii au alergat pe distanță dublă (4 000 m), față de primii.

Abaterea standard are valoarea, pentru Crosul de toamnă, de 0,41 m/sec (colectivul fiind mai neomogen) față de 0.24 m/sec. Valorile scăzute ale coeficientului de variabilitate (8.5 la sută și respectiv 5,2 la sută) demonstrează cele spuse mai sus (tabelul 5). Valoarea performanțelor primilor sosiți la Crosul de toamnă al elevilor se situează în jurul performanței de 4:25,0/1 500 m, echivalentă cu categoria de clasificare a juniorilor II, ultimii obținînd doar 6:24,0 pe aceeași dis-



tanță ; în finala campionatului republican de cros, s-au înregistrat performanțe care se situează în jurul cifrei de 16:00,0/5 000 m (11 la sută), în timp ce ultimii ar putea obține 21:00,00/5 000 m (6 la sută).

Concurenții au un nivel bun de rezistență, mai ales cei care au luat parte la campionatele republicane.

3. CONCLUZII

3.1. Capacitatea de rezistență a elevelor de 15—16 ani este mai ridicată decît cea a elevelor de 17—18 ani (în Crosul de toamnă) ; dovezi în plus sînt abandonurile mult mai numeroase la vîrsta de 17—18 ani. Și la finala campionatului republican, fetele de 15—16 ani au o mai bună capacitate de rezistență.

Elevii participanți la Crosul de toamnă au capacitatea de rezistență mai ridicată la vîrsta de 17—18 ani, în timp ce participanții la finala campionatului republican dovedesc o rezistență crescută la vîrsta de 15—16 ani.

3.2. Competiția, așa cum a fost organizată în Municipiul București, nu și-a dovedit utilitatea, neîndepli-

nindu-și scopul propus. În viitor, este necesar ca activitatea asociațiilor sportive ale elevilor, munca profesorilor de educație fizică din școli să se ducă atît pe linia mobilizării întregului colectiv de elevi, cît și pe linia pregătirii minimale a elevilor pentru alergarea de cros.

3.3. Chiar în aceeași situație, Crosul de toamnă al elevilor poate și trebuie să servească drept bază de selecție pentru alergările de semifond și fond, o serie de elevi și eleve confirmînd aceasta. Considerăm indicată pentru selecție vîrsta de 15—16 ani, dar nici realizatorii unor rezultate valoroase, în vîrstă de 17—18 anii nu trebuie pierduți din vedere, știut fiind că în semifond marile performanțe se ating la o vîrstă mai puțin crudă decît în sprint.

3.4. Numărul participanților la Crosul de toamnă scade o dată cu creșterea vîrstei și, în același timp, se constată că numărul celor abandonați crește în raport cu vîrsta. Ambele fenomene dovedesc scăderea interesului pentru alergarea de cros o dată cu creșterea vîrstei. Acest lucru impune, atît profesorilor de educație fizică, cît și organizației de tineret, o mai eficientă muncă de mobilizare și cuprindere în activitățile sportive a tinerilor în vîrstă de 17—18 ani.

Observație : Prezenta lucrare analizează numai o mică parte a rezultatelor înregistrate de autori, și anume datele culese din Municipiul București. În curs de prelucrare se află încă aproximativ 11 000 de cazuri, înregistrate în etapele Crosului tineretului în diferite orașe, municipii și județe, rezultate ce urmează a fi publicate ulterior.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU C. T. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, E.D.P., București, 1969.
2. FILIN V. P., GORSKOV V. E. : Problema educării rezistenței la vîrsta copilăriei, Cu ce să începem ?, vol. III, București, 1969.
3. GURWITSCH S. : Kinder und Ausdauer, Die Lehre der Leichtathletik, nr. 2, 1970.
4. HESSEL D. : Premise pentru semifond, Sportul peste hotare, nr. 58, 1969.
5. JACIK V., DOHNAL V. : Zarazujte do hodiny upolove adpory Svatopluk Kvaizar : K Porovnani nacviku kvsikove a odbijene na ZDS, Telesna vychova mladeze, Praga, nr. 6, 1970.
6. JURINOVA I. : Nektere poznatky a rozvoji pohybovych vlastnosti u deti, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 10, 1966.
7. * * * : Clasificarea sportivă din R.S.R., Ed. C.N.E.F.S., București, 1966.
8. * * * :Cu privire la antrenamentul de rezistență al junioarelor, Cu ce să începem ? vol. IV, C.C. al U.T.C., București, 1970.

E. PLOCON et collab. : La capacité de résistance en course des élèves de 15—18 ans.

L'appréciation de la capacité de résistance des élèves a une grande importance pour la connaissance objective de la capacité générale d'effort de la jeunesse de notre pays. Les résultats de cette recherche constituent un jalon efficient pour la rédaction du programme d'enseignement.

Partant de ces prémices, ainsi que de la nécessité d'étaloner — à un moment donné — ce paramètre pour la population scolaire de notre pays, le collectif d'auteurs, ainsi que plusieurs étudiants de la IV-e anné de l'Institut pour l'Education Physique et le Sport, ont initié une large action de recherche sur un echantillon de 1391 élèves, dont 601 filles et 790 garçon.

En base de l'analyse statistique des données enregistrées, les auteurs ont extrait des conclusions de grande importance pour la préparation physique optimale des élèves de notre pays.

E. PLOCON and Team : Resistance Capacity in Running Race of Pupils from 15 to 18 Years Old

A just appreciation of the pupils' resistance and strength is of great importance for an objective appraisal of the general effort capacity of the Romanian Youth. The results of the study undertaken serve to work out an efficient curriculum.

Starting from these premises and from the necessity of establishing this parameter for the pupils of Romania, the authors challenged a number of IV the year students of the Institute for Physical Education and Sports and initiated a deep-going study based on 1391 pupils, 601 girls and 790 boys.

By statistically processing the data registered, the authors drew a number of important conclusions for a best physical training of Romanian pupils.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

ELEMENTE DE TACTICĂ ÎN SCRIMĂ — LUPTA ŞI FAZELE EI

Prof. NICOLAE NICOLAU
Liceul special agricol — Bucureşti
Prof. OCTAVIAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Steaua"

Tactica, în general, şi în scrimă, în mod special, este un domeniu ceva mai lipsit de contururi precise. Limitele ei se estompează şi, la anumite cote, se transpun în ceea ce aparţine artei, creaţiei. Cu toate acestea, există unele principii tactice permanent valabile pe toată durata unui asalt, în întreaga desfăşurare a unui concurs. Cunoaşterea, însuşirea şi respectarea lor nu dau reţeta victoriei, dar măresc şansele, deoarece îl postează pe trăgător în situaţia de a nu săvîrşi greşeli grave, îi diminuează vulnerabilitatea.

Se pot formula scheme, soluţii şi stiluri de luptă. Ele au valoare limitată, deoarece aplicarea şi eficienţa lor este condiţionată de o serie de elemente de factură psihologică, existente în încleştarea luptei, ca : gîndirea, voinţa, temperamentul, atenţia etc.

Lupta în scrimă, ca orice luptă, este un *act de gîndire şi voinţă.* Datorită distanţei de la care se angajează şi a vitezei de execuţie, *fazele ei sînt rapide.* Ca urmare, *o acţiune de atac bine pregătită* trebuie *declanşată cu hotărîre,* fără nici o şovăire, ca *ea să nu mai poată fi contracarată.*

Lupta are o *durată scurtă* şi o totală *continuitate.* Pauzele de atenţie, de gîndire şi mişcare constituie greşeli, pe care adversarul le poate fructifica dînd tuşe.

Materializarea victoriei făcîndu-se prin 5 tuşe la probele masculine şi 4 la floretă femei, *fiecare eroare de concepţie sau execuţie are mare importanţă asupra rezultatului.*

În scrimă posibilităţile de recuperare sînt aproape inexistente.

Asaltul trebuie să-l găsească pe trăgător cu *toate resursele fizice şi psihice mobilizate la cea mai înaltă tensiune* încă de la începutul lui. Gîndirea tactică şi construirea acţiunilor de luptă nu pot fi rupte de realitate. Ele *au eficacitate numai dacă ţin seama de posibilităţile proprii ale sportivului şi de cele ale adversarului,* de părţile tari şi vulnerabile ale fiecăruia.

Soluţiile preconcepute sînt sortite eşecului. În raport de profilul tehnic şi psihologic al adversarului, există orientări şi premise care urmează să fie verificate în timpul asaltului prin acţiuni de tatonare, de cercetare.

Este necesar ca astfel de încercări să fie asigurate faţă de posibile reacţii ofensive ale adversarului sau să fie transformate în faze de lovire, dacă s-au creat condiţii favorabile.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1971, pag. 25

Asaltul fiind o luptă, are un scop unic — învingerea adversarului prin tușe. Tușa fiind materializarea unei gîndiri tactice, este normal ca lupta să urmărească inițial *crearea condițiilor* favorabile loviturii.

În succesiunea frazelor de armă, momentul apreciat ca propice acțiunii de lovire, moment ales sau impus, este punctul nodal al luptei. El este rezultatul *hotărîrii* și este urmat nemijlocit de actul final — *lovirea.*

Avem, astfel, în asalt, derulîndu-l din momentul dării comenzii de „porniți" și pînă la repunerea în gardă, trei faze distincte și anume :

— pregătirea luptei ;
— angajarea luptei ;
— lovitura (tușa).

Tehnica pune la dispoziția fiecărei faze o serie de procedee din care trăgătorul alege pe cele pe care le apreciază ca indicate frazei de armă respectivă.

Pregătirea luptei urmărește realizarea unor condiții favorabile lovirii adversarului. Aceste condiții se referă la distanță și timp (descoperirea unei linii de lovit). Faza pregătirii, spectaculoasă, subliniază în mod deosebit valoarea trăgătorului. Ea conține o succesiune de mișcări și acțiuni separate sau legate, care trebuie organizate cu perseverență, calm și atenție.

În lupta tactică cu adversarul, gîndirea trăgătorilor este concentrată la alegerea acțiunilor și a momentelor pentru aplicarea lor. Realizînd alegerea acțiunilor, fiecare scrimer își propune să rezolve unele probleme principale, în funcție de intențiile adversarului și anume : cum intenționează să atace adversarul — simplu sau compus — și dacă intenționează să se apere sau să contraatace. Aceste intenții se determină în urma aprecierii reacțiilor adversarului, în acțiunile de bază și cele pregătitoare, în urma analizei acțiunilor lui și cu luarea în considerație a manierei personale a adversarului de a lupta, manieră cunoscută din asalturile anterioare disputate cu alți adversari.

În faza pregătitoare fiecare din cei doi combatanți întinde celuilalt curse, încearcă să obțină inițiativa, să-l domine, să-i oboseasă atenția, să-l scoată din calm și luciditate. Pregătirea apare ca un joc „de-a șoarecele cu pisica" în care rolul de pisică alternează și inițiativa se schimbă.

Cînd diferența valorică dintre trăgători este mare, faza pregătirii este dominată de cel mai bun. Aceasta impune mișcării pe planșe un sens, un ritm și o amplitudine constante sau variate, încercînd în mod deliberat să-i creeze adversarului o dereglare, o criză, o decodificare, pentru a realiza spărtura în sistemul său de apărare.

Pentru o mai clară înțelegere, dăm următorul exemplu : trăgătorul care are inițiativa face doi pași înainte și amenință flancul cu o fentă. Repetă aceeași mișcare de mai multe ori, fără schimbări de ritm, viteză etc., imprimîndu-i-o și adversarului. La un moment dat procedeul este modificat la 3 pași, executați mai repede, schimbînd fenta la flanc, în ultimul timp, cu o lovitură la cap.

Procedeele folosite în faza de pregătire a luptei, pentru obținerea distanței și a timpului, se aseamănă cu mișcările pe care le execută mangusta în lupta ei cu cobra și care o duc întotdeauna la victorie.

Sorții succesului în faza pregătirii luptei înclină de partea inteligenței spontane, dublată de prudență, de tenacitate și stăpînire de sine.

Pregătirea fiind numai o cale pentru obținerea tușei, durata ei nu trebuie prelungită de dragul demonstrației. Aceasta nu înseamnă că pregătirea acțiunilor trebuie să se facă în grabă. Timpul de luptă efectiv (6 minute la băieți și 5 minute la fete) trebuie folosit cît mai bine. Fazele ei se impun a fi sobre. Nimic nu se face în joacă. Orice mișcare inutilă este contraindicată, orice risc în bătaia fierului advers este condamnabil, după cum cursele ce se întind adversarului au obligativitatea de a lăsa impresia veridicului.

Cînd pregătirea adversarului conține greșeli, cînd ea oferă distanță și timp, este indicat să se treacă cu hotărîre la contraatac. Spre exemplu : dacă partenerul, în încercarea de a obține distanța, face un pas prea mare și intră în bătaia fierului printr-o mișcare amplă a brațului armat, cu o invită defectuoasă, este momentul și cazul de a i se riposta cu o ieșire „în timp" sau cu o fentă „în tempo". Frazele de armă sînt foarte variate, soluțiile adoptate depinzînd de fantezia creatoare a fiecărui luptător și de justețea aprecierii intențiilor și posibilităților adversarului.

Greșelile săvîrșite în judecarea situației sînt în general nereparabile în fața unui adversar bun.

Judecarea situației este un proces mintal intim, iar luarea hotărîrii oglindește temperamentul și personalitatea sportivului. Ca atare, impunerea de către antrenor a unor soluții, de la o anumită treaptă de măiestrie a trăgătorului, este o greșeală.

În timpul asaltului, intervențiile permanente ale antrenorului, nu numai că de multe ori sustrag atenția trăgătorului, dar îi îngreuiază și îi dăunează în formarea gîndirii lui tactice. Gîndirea tactică a scrimerului trebuie ajutată să se dezvolte sub toate aspectele și să se manifeste independent de acțiunile adversarului ; înțelegerea sensului și destinației unor pregătiri ; găsirea celor mai potrivite mijloace de contracarare a acțiunilor adversarului.

Dacă intervențiile în timpul luptei nu-și au contribuția lor pozitivă, apare obligativitatea intervenției antrenorului în procesul de instruire a sportivului, în vederea concursului ; este nevoie să se acorde importanța cuvenită tacticii, analizată pe faze și adversar.

Mișcarea ofensivă în timpul de luptă se face cu pași mici, pentru a elimina posibilitățile de ieșire în timp.

Mișcarea defensivă, vizînd menținerea unei distanțe proprii apărării, se execută simultan cu cea de înaintare a adversarului ; atît timp cît trăgătorul se simte stăpîn pe el, jocul de „du-te-vino" se menține la o distanță apropiată de cea necesară dării tușei, chiar puțin mai mare. Acest „puțin mai mare" este miza pe care încearcă fiecare să o cîștige pentru el sau să nu o cedeze adversarului.

Ruperea luptei, prin intercalarea unei distanțe mari, este indicată numai în momentul în care atù-urile distanței și timpul sînt de partea adversarului, cînd angajarea luptei este defavorabilă.

În timpul deplasării, brațul înarmat nu se agită inutil. Mișcările lui nu sînt întîmplătoare și largi.

Simultaneitatea deplasării — și, în special a celei înainte, cu mișcarea brațului — ușurează ripostele adverse, deoarece sportivului i se oferă gratuit ceea ce de fapt căuta : distanța și linia de lovire.

Întreaga pregătire se desfășoară sub imperativul respectării unor principii de luptă, ca : asigurarea mișcărilor proprii, mișcarea intențiilor, economia forțelor, înșelarea și supravegherea continuă a adversarului.

Noțiunea de „timp" în scrimă include, în afara „timpului mecanic", pe cel psihologic, înțelegînd prin aceasta întreruperile de atenție și gîndire.

Angajarea luptei marchează momentul în care se ia hotărîrea de a trece la acțiunea finală a luptei și ea poate fi ca formă ofensivă (atac) sau defensivă — ofensivă (paradă-ripostă).

Indiferent de forma hotărîtă, angajarea este un proces psihologic, determinat de aprecierea că acțiunile preliminare luptei au „copt" condițiile cerute de obținerea tușei. Parada, în atare context, este un intermediar, o acțiune premergătoare și acceptată ca necesară ripostei. În caz contrar, cînd din analiza situației se desprinde concluzia că riposta nu are șanse de succes, este indicată ruperea luptei prin retragere.

În unele fraze de luptă angajarea poate fi începută cu acțiuni pe lama adversarului (priză, bătaie, alunecări, presiune), care tehnic sînt denumite tot „angajamente", exprimînd la propriu ideea tactică și fraza de luptă căreia urmează să-i dea viață.

Acțiunile pe lama adversarului, bine alese și executate, măresc siguranța frazelor ulterioare. Ele „curăță" și „deschid" drumul ce duce lovitura la linia vulnerabilă a adversarului.

Apreciate greșit sau executate defectuos, angajările pe lamă pot fi derobate. Asistăm în atare situații la răsturnări de rezultate (ex. : încercare de bătaie pe lamă în linie, înșelată de adversar, preluarea inițiativei de către acesta și marcarea tușei).

În alte fraze de luptă, angajarea tactică nu este materializată prin preacțiuni. Ea însă există în concepție și corespunde momentului cînd s-a luat hotărîrea de a porni lovitura (de atac sau de paradă-ripostă).

Rezultă că *termenul de angajare definește două noțiuni : una aparținînd tacticii, alta tehnicii.*

Dacă momentul angajării a fost bine ales, ceea ce urmează, lovitura, este o consecință firească, inevitabilă, care cade de la sine.

Trăgătorii care mizează în luptă numai pe viteză, desconsiderînd importanța pregătirii luptei și a angajării ei înregistrează numeroase eșecuri. Demonstrarea acestui adevăr este subliniată în mod concret de atacurile fulgerătoare, dar inutile, adresate unei linii închise sau hotărîte tîrziu asupra unei linii ce se închide.

În general, angajarea ca fază de luptă este indicată în următoarele momente vulnerabile din mișcarea sau pregătirea adversarului :

— începutul ridicării piciorului din față, în deplasarea înainte ;

— începutul schimbării poziției brațului înarmat (dintr-o paradă în alta, în retragere după un atac nereușit la fente și acțiuni compuse).

O largă și fecundă arie de angajare a luptei o oferă „invitele adversarului" datorită timpilor pe care-i conțin, dacă au fost bine intuite ideile tactice ce stau la baza lor.

Invita a devenit un procedeu ultraclasic, cu o schemă şablon : ademenire într-o linie descoperită, urmată — în cazul în care „momeala" a prins — de o fulgerătoare paradă-ripostă.

La antrenamente repetarea acestui procedeu şi a reacţiilor, de asemenea, clasice — atacul lamei în care s-a făcut invita, fenta asupra liniei descoperite şi lovitura în altă linie — au creat fraze de luptă tip, lipsite de subtilitate tactică.

De aceea, este recomandabil ca procedeele menţionate să fie îmbogăţite cu următoarele caracteristici :

— sportivul să nu schiţeze nici o acţiune pe primul timp mecanic al invitei ;

— să mascheze faptul că intenţia invitei a fost sesizată ;

— să pornească lovitura directă sau compusă pe al doilea timp mecanic, corespunzător revenirii la poziţia iniţială, deoarece el este caracterizat de o slăbire a atenţiei adversarului (timpul psihologic).

Lovitura (tuşa) marchează finalul frazei. Tuşa este victoria, victoria unei idei tactice ce şi-a materializat superioritatea, succesul unei voinţe şi a unei gîndiri, care a ştiut să-şi expună eficienţa prin intermediul şi cu ajutorul tehnicii. Şi, totuşi, în scrimă sînt situaţii cînd o acţiune bine gîndită şi executată pînă în momentul trecerii la lovitură se năruie datorită unor greşeli de execuţie finală sau a unor lipsuri în pregătirea psihologică. Procentul cel mai mare este generat de reţinerea la plecarea loviturii sau de şovăiala pe parcursul ei.

De exemplu : dacă trăgătorul care are iniţiativă a cîştigat distanţa şi a „construit" timpul, întîrzie cu pornirea loviturii, alege greşit direcţia ei, pe altă linie decît cea pregătită, nu impune viteza maximă execuţiei directe sau nu asigură în acţiunile compuse coordonarea mişcării lamei proprii cu cea adversă, el pierde tot acest avantaj creat înainte.

O altă categorie de greşeli are la bază schimbarea de ultim moment şi nejustificată a ideii de luptă. O gîndire simplă şi spontană trebuie să fie permanent prezentă în desfăşurarea unei lupte de calitate. Un exemplu de schimbare nejustificată şi condamnabilă a ideii de luptă este următoarea frază de armă : prin acţiuni pregătitoare, bine dirijate, trăgătorul P a realizat condiţii pentru o lovitură directă la cap. El are distanţa de lovire prin fandare. Braţul adversarului a început o mişcare de trecere din poziţia *terţ* în *secund*. Cu toate că o lovitură la cap nu mai poate fi parată, trăgătorul în cauză, în loc să atace, opreşte mişcarea ce urma să marcheze lovitura şi aduce braţul în *terţ*.

Greşeala comisă constă în aceea că, procedînd astfel, a dat timp adversarului să „iasă din criză", să se reorganizeze, să preia eventual iniţiativa, să fie beneficiarul unei situaţii nesperate, să răstoarne un rezultat. O acţiune bine condusă pînă la faza finalizării a fost abandonată. Cauza nu este de domeniul tehnicii, ci de ordin psihologic. Deficienţa aparţine profilului său psihologic, temperamentului.

Sînt situații în care lupta se desfășoară în condiții de renume neegale. Faima și palmaresul unuia dintre combatanți influențează în general pe arbitri (în mod special la sabie) și creează asaltului o atmosferă particulară. Pentru trăgătorul handicapat teoretic, coordonatele tactice ale luptei devin deosebite. Dacă profilul său psihologic nu-l plasează în categoria valorilor, el va fi timorat, dominat și învins de la început. Va avea o evoluție slabă, lipsită de personalitate. Voința sa va fi paralizată, execuția tehnică fără idee, mediocră.

Dacă, din contră, trăgătorul are stil combativ și dorință de afirmare, trebuie să forțeze victoria prin luarea inițiativei și construirea unor acțiuni clare, care să ducă la lovituri precise.

Frazele dubioase, atacurile comune, opririle fără timp și fără neutralizarea atacului advers, prin ruperea totală a distanței sau anihilarea lui prin paradă după oprire sînt în avantajul „renumelui", dînd prin verdictul arbitrilor cîștig de cauză acestuia.

O altă categorie de greșeli aparține „complicărilor condamnabile"... Dotați în general cu o inteligență deosebită, trăgătorii care le comit întrevăd în timpul luptei toate posibilitățile teoretice ale unei fraze de arme. Dorind însă să facă față la toate, își abandonează propria idee, trec pe „recepție" în momentul cînd un ultim act de voință le putea aduce tușa ca urmare a unor pregătiri și a unor angajări bine construite. În limbajul scrimei, aceste acțiuni se numesc „dantelării greșite".

Simțul pedagogic și psihologic al antrenorului este obligat să aprecieze dacă astfel de trăgători complexați pot fi sau nu recuperați.

N. NICOLAU, O. VINTILĂ : Eléments de tactique en escrime — la lutte et ses phases

La tactique, en général, et particulièrement en escrime, est un domaine privé de contours précis. Il existe pourtant certains principes tactiques, constamment valables pour toute la durée d'un assaut, pendant tout le concours. Sans fournir la recette de la victoire, le fait de les connaitre et de les respecter, augmente les chances. En escrime, la lutte a une courte durée et une continuité totale. La matérialisation de la victoire se réalisant par 5 touches aux épreuves masculines et par 4 au fleuret féminin, chaque erreur dans la pensée tactique a une grande importance sur le résultat.

La pensée tactique et la construction des actions de lutte ne peuvent pas être arrachées des procédés technique par lesquelles le sportif marque des points.

Les auteurs donnent quelques indications tactiques aux sabreurs, où l'arbitrage est très relatif.

N. NICOLAU, O. VINTILĂ : Tactics in Fencing — Fight and its Phases

In general, tactics is a domain with no accurate outlines, particularly in fencing. Nevertheless there are some tactical principles that are applicable to the assault along the entire duration of the competition. To know, acquire, and observe them, means no victory by all means but more chances in the battle. Fight in fencing is short and continuous. Victory follows after five touches in masculine events and four in women's events. Each error in tactical thought bears on the result.

Tactical thought preceding action proper helps the technical procedures of the sportsman.

The authors give some outstanding tactical indications.

Educația fizică și sportul în învățămînt

METODA ÎNTRECERILOR ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR*)

Modernizarea educaţiei fizice constituie o acţiune obiectivă, neîntreruptă, determinată de necesitatea asigurării concordanţei conţinutului procesului instructiv-educativ cu cuceririle tehnice actuale şi cu sarcinile formulate de către conducerea partidului şi statului.

Privind lecţia de educaţie fizică în învăţămîntul superior, „modernizarea" înseamnă acţiunea de înnoire a conţinutului acesteia, corespunzătoare progresului actual realizat în domeniul perfecţionării dezvoltării fizice şi a aptitudinilor de mişcare ale tineretului studios. Pe această linie se înscriu eforturile cadrelor didactice din învăţămîntul superior de a găsi cele mai eficiente metode şi mijloace capabile să rezolve multiplele sarcini ce stau în faţa educaţiei fizice şi a sportului în rîndul studenţilor. Adaptarea metodelor moderne de pregătire la specificul studenţilor, varietatea mijloacelor folosite, introducerea muzicii în timpul execuţiei anumitor elemente din lecţie etc. sînt numai cîteva dintre preocupările cadrelor didactice de a face din lecţia de educaţie fizică un mijloc important în pregătirea multilaterală a studenţimii noastre. Totuşi, în timpul unei îndelungate perioade de lucru cu studenţii, în cadrul cursului obligatoriu de educaţie fizică s-a observat o insuficientă participare emoţională, instalarea plictiselii în anumite

*) La întocmirea acestui articol a colaborat un colectiv de cadre didactice din cadrul Catedrei de educaţie fizică şi sport a Universităţii din Bucureşti, compus din : lector Al. Bizim, lector Lucia Cornea, asist. univ. Vl. Dogaru, conf. V. Ionescu, asist. univ. Maria Ionescu, asist. univ. Aurora Leonte, asist. univ. Eliza Nedef, asist. univ. T. Petrescu, asist. univ. N. Stoica, asist. univ. M. Stoian, asist. univ. Lidia Scorţescu, asist. univ. I. Tudoran, asist. univ. Gh. Vasile şi lector L. Zoican.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1971, pag. 31

momente ale lecției și rezervele manifestate de unii studenți (mai ales de către studente) față de lucrul intens, apropiat de posibilitățile lor fizice. De asemenea, cu prilejul trecerii probelor de control sau al unor întreceri s-au constatat situații în care studenții se mobilizează plenar, depășind cu mult intensitatea efortului depus în cadrul lecțiilor curente.

De aici s-a desprins ideea că în cadrul lecțiilor de educație fizică studenții nu lucrează cu întreaga lor capacitate de efort, se „menajează", se plictisesc uneori și mai ales interesul și participarea lor emoțională sînt foarte scăzute.

După părerea noastră, pe studenți îi putem împărți, din acest punct de vedere, în două categorii :

— unii, interesați în practicarea exercițiilor fizice, cunoscînd însemnătatea și influențele lor binefăcătoare, avînd o participare activă și conștientă la lecție ;

— alții, mai puțin interesați și conștienți de binefacerile educației fizice, pe care îi putem însă mobiliza prin atractivitatea emoțională oferită de exercițiile fizice.

Plecînd de la aceste considerente, în cursul anului universitar 1970—1971 ne-am orientat spre găsirea unei metode de lucru care să îmbogățească conținutul atractiv al lecțiilor, să ducă la o intensă participare emoțională și care să asigure totodată un volum și o intensitate a efortului la un nivel înalt, cu o mare influență asupra sferii biologice a tinerilor.

În acest sens, am apreciat că folosirea întrecerilor, cu multiplele lor valențe pozitive, introduse sub diferite forme, lecție de lecție, încadrate într-o metodă închegată, ar putea duce la o armonioasă și solidă îmbinare a UTILULUI cu PLĂCUTUL în lecție, precum și la eliminarea aspectelor negative arătate mai sus.

Folosirea întrecerilor, care imprimă lecțiilor un caracter atractiv-recreativ, are, după părerea noastră, o importanță deosebită. Ele au ca scop declanșarea unor stări afective deosebite (spiritul de întrecere, satisfacția reușitei, vioiciune etc.) și, în același timp, cultivarea unor trăsături de caracter pozitive (cinstea, curajul, spiritul colectiv, ajutorul reciproc, dîrzenia etc.), trăsături ce trebuie să caracterizeze starea de spirit a colectivului. Caracterul de întrecere se poate imprima oricărui exercițiu, pentru colective de orice nivele de pregătire și în orice condiții materiale. În plus, pe baza avantajelor create de metoda folosită, în finalul activității, am scontat pe obținerea unor valori ale pregătirii fizice și tehnice superioare celor înregistrate în anii precedenți.

Acesta a fost, de fapt, mobilul cercetării întreprinse de colectivul nostru.

În experimentul efectuat s-au cuprins 34 de grupe de educație fizică din anul I, însumînd 650 de studenți, dintre care 375 de fete. Grupele de educație fizică angrenate în experiment au fost profilate, după selecția făcută la începutul anului și după dorința studenților, pe următoarele discipline : atletism, gimnastică, fotbal, handbal, volei. Aceste grupe și-au desfășurat activitatea pe baza planurilor calendaristice, obiectivele și sarcinile realizîndu-se prin metoda întrecerilor.

Elementul de bază (mijlocul de realizare a scopului propus) a fost optimizarea conținutului lecțiilor în care întrecerile, ca element domi-

nant, cu nuanțe complexe, vin să depășească caracterul obișnuit al desfășurării lecțiilor.

Metoda de lucru folosită în experiment — „desfășurarea lecțiilor pe bază de întreceri" — a urmărit :

1. asigurarea pregătirii fizice de bază la un nivel superior, cu accent pe dezvoltarea calităților fizice și a deprinderilor motrice ;

2. însușirea și perfecționarea elementelor de bază specifice ramurilor de sport în condiții apropiate de joc (întrecere).

Îndeplinirea scopului propus în lucrare s-a realizat pe două căi :

a) întreceri în cadrul grupei de studenți (grupă împărțită în subgrupe egale din toate punctele de vedere) ;

b) întreceri intergrupe (lucru posibil în aer liber datorită programului orar comun al mai multor facultăți).

Sarcina de bază a lecțiilor de educație fizică, pentru majoritatea studenților (pregătirea fizică multilaterală), s-a stabilit potrivit acestei metode : influențarea, cu precădere, a vitezei, forței, rezistenței și îndemînării. Astfel, în finalul părții pregătitoare a lecțiilor s-au folosit întreceri ce se adresau calităților fizice — viteză, forță și îndemînare — în așa fel încît intensitatea efortului să se apropie de limitele maxime ale posibilităților colectivului, fără a influența negativ rezistența generală și buna dispoziție a studenților, ceea ce ar putea compromite desfășurarea lecțiilor în continuare.

Specificăm că pentru toate grupele participante la experiment, în partea pregătitoare a lecțiilor s-au folosit mijloace identice de influențare a calităților fizice de bază sub formă de întreceri.

În partea fundamentală a lecțiilor am evidențiat existența unei duble preocupări pentru folosirea mijloacelor pe bază de întreceri pentru realizarea celor două scopuri propuse și anume :

— perfecționarea calităților fizice specifice ;

— însușirea și perfecționarea elementelor specifice fiecărei ramuri de sport.

În ceea ce privește dezvoltarea calităților fizice, în partea fundamentală a lecțiilor s-au adăugat elemente noi care au influențat pregătirea fizică specifică ramurilor sportive, elemente ce s-au asociat indispensabil sarcinilor de bază ale lecțiilor.

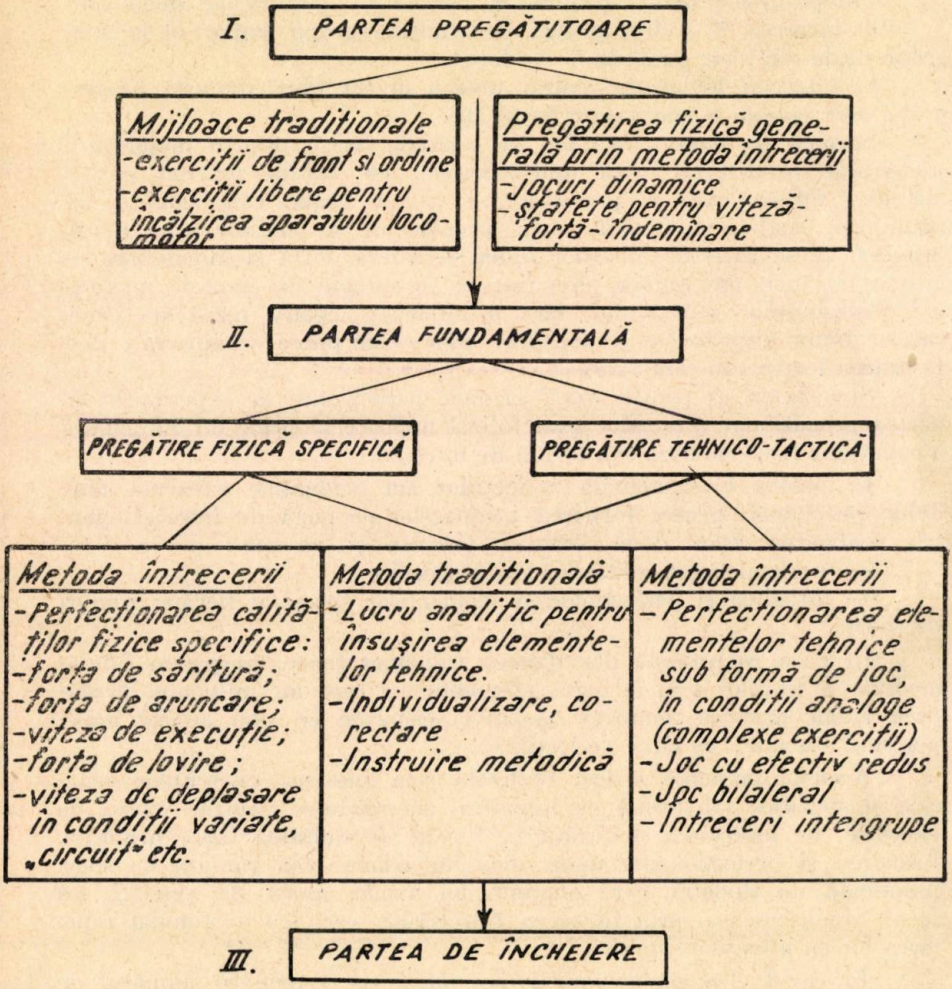
Această îmbinare a fost realizată prin folosirea exercițiilor generale și specifice sub formă de întreceri, alternîndu-se valorile vitezei de execuție, de îngreuiere și durată în funcție de calitatea fizică urmărită. Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practicată de studenți, care necesita un număr sporit de repetări, s-a făcut, de asemenea, prin folosirea întrecerilor, ceea ce a stimulat repetarea lor cu intensitate sporită.

În cazul elementelor mai grele, întrecerea a urmărit numărul de execuții corecte, metoda punîndu-și amprenta pe formarea unor deprinderi motrice corecte. În cazul elementelor cu un grad mai redus de dificultate, întrecerile pentru executarea elementelor respective s-au făcut contratimp sau număr de repetări.

Prin folosirea întrecerilor în partea fundamentală a lecțiilor s-a asigurat o densitate și o intensitate bună, calitativ superioare, atît în formă, cît și în conținut, față de desfășurarea obișnuită a lecțiilor, lucru

ce a determinat o mai rapidă însușire și perfecționare a elementelor tehnice predate, paralel cu o mai bună pregătire fizică specifică (schema).

SCHEMA
FOLOSIRII METODEI ÎNTRECERILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR



Precizăm că structura lecțiilor a rămas nemodificată, metoda urmărind numai intensificarea lucrului.

În conținutul lecțiilor s-au introdus mijloace diferite și adecvate, în funcție de perioada de lucru (sală sau aer liber).

Pentru verificarea eficacității metodei folosite s-au stabilit o serie de probe de control ale căror rezultate au avut menirea să reliefeze

nivelul de pregătire fizică atins de studenţi. Astfel, pentru perioada de lucru în aer liber s-au stabilit următoarele probe de control :

— 30 m plat, cu start de jos ;
— 100 m plat ;
— 1 000 m plat pentru băieţi şi 500 m plat pentru fete ;
— săritura în lungime cu elan ;
— aruncarea greutăţii ;
— săritura în lungime peste ştacheta coborîtă progresiv ;
— ştafetă.

Înregistrările la aceste probe s-au făcut în luna octombrie 1970 şi în luna mai 1971.

Pentru perioada de lucru în sală, care a coincis şi cu încheierea semestrului I, s-au stabilit următoarele probe :

— exerciţii de forţă pentru musculatura abdominală ;
— exerciţii de forţă pentru musculatura spatelui ;
— trei sărituri în lungime de pe loc, legate ;
— tracţiuni în braţe din atîrnat (numai pentru băieţi).

Analizînd rezultatele obţinute la cea de a doua înregistrare, se constată o creştere a valorilor medii ale fiecărui student faţă de înregistrarea iniţială, după cum urmează :

Tabelul 1

MEDIILE VALORILOR INDIVIDUALE LA PROBELE DE CONTROL

	STUDENŢI			STUDENTE		
Proba	Octombrie	Mai	Diferenţa	Octombrie	Mai	Diferenţa
100 m	14,3"	13,4"	0,9"	18,6"	17,4'	1,2"
1000 - 500 m	3'54"	3'42"	12"	2'23"	2'10"	13"
Săritura în lungime	4,25 m	4,63m	0,38 m	2,95 m	3,29m	0,34 m
Aruncarea greutăţii	8,30 m	9,00m	0,70 m	4,98 m	5,58m	0,60 m
30 m	4,8"	4,5"	0,3"	5,5"	5,3"	0,2"
Ştafeta	33,1"	30,1"	3"	31,2"	27,6"	3,6"
3 sărituri legate	6,75 m	7,48 m	0,73 m	4,66 m	5,40m	0,74 m.
Forţa musculaturii abdomenului	40	63	23	25	37	12
Forţa musculaturii spatelui	27	38	11	25	37	12
Tracţiuni la bara fixă	5,5	7,5	2	—	—	—

STUDENŢI

— 30 m — o îmbunătăţire a rezultatelor, în medie cu 0,3 sec.
— 100 m — o îmbunătăţire a rezultatelor, în medie cu 0,9 sec.
— 1 000 m — o îmbunătăţire a rezultatelor, în medie cu 12 sec.

— Săritura în lungime — o creștere a rezultatelor, în medie cu 0,38 m.
— Aruncarea greutății — o creștere a rezultatelor, în medie cu 0,70 m.
— Ștafetă — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 3 sec.
— Forța musculaturii abdominale — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 23 de execuții.
— Forța musculaturii spatelui — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 11 execuții.
— Tracțiuni — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 2 execuții.
— 3 sărituri — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 0,73 m.

STUDENTE

— 30 m plat — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 0,2 sec.
— 100 m plat — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 1,2 sec.
— 500 m plat — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 13 sec.
— Săritura în lungime — o creștere a rezultatelor, în medie cu 0,34 m.
— Aruncarea greutății — o creștere a rezultatelor, în medie cu 0,60 m.
— Forța musculaturii abdominale — o creștere a rezultatelor, în medie cu 12 execuții.
— Forța musculaturii spatelui — o creștere a rezultatelor, în medie cu 12 execuții.
— 3 sărituri legate — o creștere a rezultatelor, în medie cu 0,74 m.
— Ștafeta — o îmbunătățire a rezultatelor, în medie cu 3,6 sec.

Situația la proba de săritură în lungime peste ștachetă este prezentată în tabelul 2. Ea constituie o probă mai complexă, folosită și ca mijloc de întrecere.

Tabelul 2

DINAMICA VALORILOR ÎNREGISTRATE LA SĂRITURA ÎN LUNGIME PESTE ȘTACHETA COBORÎTĂ PROGRESIV

STUDENTE			STUDENȚI		
Săritura în lungime / înălțimea ștachetei (cm)	Nr. de cazuri		Săritura în lungime / înălțimea ștachetei (cm)	Nr. de cazuri	
	Octombrie	Mai		Octombrie	Mai
100/60	14	7	150/100	3	1
150/50	40	21	200/80	18	1
200/40	33	29	250/80	7	11
225/30	20	25	300/50	18	14
250/20	30	30	350/40	27	17
275/20	11	22	400/30	27	39
300/20	5	15	450/20	21	33
325/10	4	8	500/10	6	10
350/10	1	1	550/10	–	1
TOTAL	158	158		127	127

Făcînd o comparaţie între rezultatele obţinute (în ceea ce priveşte pregătirea fizică) între grupele de educaţie fizică profilate pe aceleaşi ramuri sportive, conduse de aceleaşi cadre didactice în anul 1969—1970, cu cele din anul 1970—1971, cînd s-a lucrat după metoda întrecerilor, se constată diferenţe valorice concludente, care atestă superioritatea metodei folosite — tabelul 3.

Tabelul 3

DINAMICA VALORILOR COMPARATIVE ÎNTRE ANII 1969/70 – 1970/71

	PROBE	Anul universitar 1969-1970			Anul universitar 1970-1971		
		Octombrie	Mai	Diferenţa	Octombrie	Mai	Diferenţa
STUDENTE	100 m	18,8"	17,7"	0.9"	18,6"	17,4"	1,2"
	500 m	2'24"	2'16"	8"	2'23"	2'10"	13"
	Săritura în lungime	2,85 m	3,14 m	0,29 m	2,95 m	3,29 m	0,34 m
	Aruncarea greutăţii	4,82 m	5,24 m	0,42 m	4,98 m	5,58 m	0,60 m
	3 sărituri de pe loc	4,55 m	5,06 m	0,51 m	4,66 m	5,40 m	0,74 m
STUDENŢI	100 m	14,4"	13,6"	8"	14,3"	13,4"	0,9"
	1000 m	3'58"	3'43"	15"	3'54"	3'42"	12"
	Săritura în lungime	4,39 m	4,51 m	0,12 m	4,25 m	4,63 m	0,38 m
	Aruncarea greutăţii	7,85 m	8,40 m	0,55 m	8,30 m	9,00 m	0,70 m
	3 sărituri de pe loc	6,40 m	7,03 m	0,63 m	6,75 m	7,48 m	0,73 m

Îmbunătăţiri substanţiale ale rezultatelor se observă — la studenţi — la probele de 100 m plat şi la săritura în lungime, iar la studente — în probele de 100 m plat, 500 m plat, şi 3 sărituri în lungime de pe loc, legate.

CONCLUZII

1. Desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică în învăţămîntul superior folosind metoda întrecerilor asigură o densitate şi o intensitate sporită, cu influenţe deosebite asupra pregătirii multilaterale a studenţilor.

2. Metoda întrecerilor asigură a varietate de mijloace în desfăşurarea lecţiilor, înlăturînd stările de plictiseală şi monotonie.

3. Prin această metodă se măreşte gradul de atractivitate, făcînd să crească starea emoţională generală a studenţilor şi, implicit, interesul lor pentru practicarea exerciţiilor fizice şi sportului.

BIBLIOGRAFIE

BĂRBULESCU P. : Sociologia contemporană şi perspectivele dezvoltării învăţămîntului, Gazeta învăţămîntului nr. 1 052, 2 octombrie, 1970.

BIZIM AL. şi colab. : Contribuţii la îmbunătăţirea şi orientarea conţinutului lecţiilor de educaţie fizică cu studenţii anului I, rev. „Educaţie fizică şi sport", Bucureşti, nr. 12, 1968.

GHIBU E. : Contribuții la modernizarea, fundamentarea științifică și mărirea eficienței programelor și lecțiilor de educație fizică, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 8, 1969.
MUJICICOV CLAUDIA, IONESCU MARIA : Discuții pe marginea conținutului și organizării lecției de educație fizică în învățământul superior, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 11, 1968.
ȘICLOVAN I., CONSTANDACHE V. : Unele orientări noi cu privire la interpretarea educației fizice și sportului, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 6, 1969.
* * * :Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1971.
* * * : Programa cursului de educație fizică în învățământul superior, Ministerul Învățământului, 1968.

* * * : **L'émulation dans l'enseignement supérieur**

Le collectif d'auteurs présente une expérience effectuée à la Chaire d'éducation physique et de sport de l'Université de Bucarest.

L'expérience réalisée au cours de l'année universitaire 1970/1971 se réfere à l'utilisation de la méthode des émulations dans le cadre des leçons d'éducation physique avec les étudiants.

L'expérience a porté sur 650 étudiants, dont 375 étudiantes, encadrés en 34 groupes d'éducation physique de la première année.

L'opération a mis en évidence les multiples avantages offerts par la méthode de l'émulation, surtout en ce qui concerne la réalisation de la préparation physique et technique à un niveau supérieur.

Les conclusions confirment la justesse de l'hypothèse de travail qui a formé le point de départ.

* * * : **Competitional Methods in Senior Education**

This article was written by a team following an experiment carried out by the staff of the physical education and sports department of the University of Bucharest.

The experiment made in the 1970—1971 academic year referred to the methods of competition within the students' physical education classes.

The experiment included 650 students, out of which roughly 375 girl students, enlisted in 34 physical education group of the first year.

The experiment evidenced the advantages accrueing from the competition method, mainly for a high level physical and technical training.

The conclusions drawn testify to the righteous working hypothesis the authors had started from.

PLANUL CALENDARISTIC TRIMESTRIAL ȘI CERINȚELE PROGRAMEI

Prof. AURELIAN RĂDULESCU
Inspector școlar Jud. Ialomița

În revista „Educație fizică și sport" au apărut, sub semnătura profesorului Romeo Ionescu, modele de „planificări trimestriale la educație fizică" pentru clasele I—IV.

De la bun început am vrea să arătăm că inițiativa de a se publica astfel de materiale în aju-

torul învățătorilor este cît se poate de bună. Pe profesorul Romeo Ionescu îl cunoaștem și îl apreciem ca practician și autor a numeroase articole, iar de curînd autor de carte. Credem însă că aceste „modele de planuri calendaristice" nu respectă în totalitate cerințele programei școlare în vigoare și nici cerințele metodice de eșalonare a temelor pe perioada unui trimestru sau a unui an școlar.

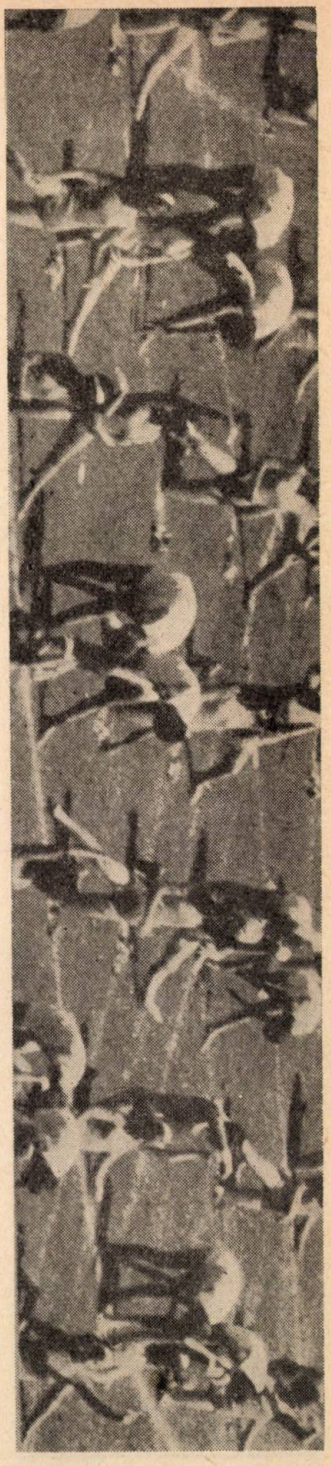
Deși toate planificările mai sus citate suferă de aceleași lipsuri, dorim să exemplificăm cele ce urmează, referindu-ne numai la planificarea trimestrială pentru clasa I.

Planul calendaristic reprezintă cel mai important document de planificare. El cuprinde volumul de cunoștințe, deprinderi motrice și calități fizice ce urmează să fie însușite, formate, perfecționate și verificate într-un trimestru.

În lucrarea : *„Metodica predării educației fizice"*, manualul valabil pentru liceele pedagogice de învățători, referitor la întocmirea planurilor calendaristice, se amintește : *„Pentru probele și normele de control stabilite de programă sau de către învățător, în funcție de nivelul mediu de pregătire și de condițiile reale de desfășurare a lecțiilor, se stabilește data trecerii acestor probe. Se trece apoi la formularea temelor de lecții eșalonate într-un sistem de lecții, care să asigure îndeplinirea și trecerea probelor și normelor de control"*.

De la bun început, putem arăta că această cerință de bază nu a fost respectată. În planificările prezentate, pentru probele de control, autorul a prevăzut insuficiente ore de repetare, total neindicat dacă ținem seama de legile fiziologice ale formării deprinderilor motrice. Oricît de ușoare am presupune că sînt unele probe de control, nu este posibil să existe doar un număr de două lecții pentru perfecționarea probei de control : „Alergare individuală, în linie dreaptă, pe distanța de 20 m" sau trei lecții pentru proba de control : „Executarea pozițiilor — drepți — și — pe loc repaus, — la comandă" sau trei lecții pentru proba de control : „Mers în echilibru, cu brațele lateral, de-a lungul băncii de gimnastică". Și exemplele pot continua.

Pentru a nu exista discordanță între cerințele programei și volumul de timp afectat realizării probelor de control, considerăm că erau necesare, mai ales la clasele mici, un număr mai mare de repetări, variind între 6 și 8 lecții.



De asemenea, efectuarea exercițiului nr. 1 din „Bazele generale ale mișcării", ca probă de control, cu toate că i s-au afectat 7 lecții de repetare, considerăm că trebuia predat la început parțial și de abia după 2—3 lecții integral. Exercițiul respectiv se pretează la despărțirea celor 8 timpi în cîte 4 timpi. În sprijinul acestui mod de predare nu amintim decît principiile pedagogice „de la simplu la complex", „de la ușor la greu", „de la cunoscut la necunoscut".

Aminteam că aceste planificări nu sînt în concordanță cu programele școlare valabile în prezent. Ar fi interesant să știm în ce scop autorul recomandă cu totul alte jocuri de mișcare decît cele recomandate de programă. Referindu-ne numai la clasa I, programa Ministerului Învățămîntului din anul 1969, valabilă la data publicării articolelor discutate, citează un număr de 33 de jocuri de mișcare, împărțite astfel : jocuri de mers — 2 ; jocuri de alergare — 5 ; jocuri cu sărituri — 6 ; jocuri cu echilibru — 3 ; jocuri cu tîrîre — 2 ; jocuri cu cățărare — 2 ; jocuri cu mingea — 9 ; jocuri în perechi — 4.

Jocurile citate de prof. R. Ionescu, cum ar fi : „Iepurașii cei isteți", „Veveriței în copaci", „Găsește-ți locul", „Șoimii și păsărelele", „Doboară popicul" și altele nu sînt recomandate de programa în vigoare. Comentariile sînt de prisos.

De mai mică importanță, dar tot în neconcordanță cu programa, apare ca temă : „Învățarea luării intervalului de două lungimi de braț", care nu este indicată de programă. În lecția a IV-a a elevilor din clasa I apare ca temă : „Învățarea deplasării laterale cu pași adăugați", ceea ce, de asemenea, nu se indică în programă. Acest lucru este de neînțeles, întrucît programa nici nu amintește această deplasare, citind, cum este și normal, mai întîi „Deplasarea în coloană cîte unul și cîte doi".

Ne oprim aici cu exemplificările, și așa destul de numeroase.

Dorim să amintim cîteva criterii de întocmire a unui plan calendaristic, accentuînd că, indiferent de condițiile materiale, cerințele programei școlare trebuie realizate.

Succesiunea operațiilor care fac parte din metodica alcătuirii planului calendaristic sînt :

1. Repartizarea pe trimestre a probelor de control indicate în programa școlară.

2. Stabilirea normelor de control pentru probele trimestrului respectiv.

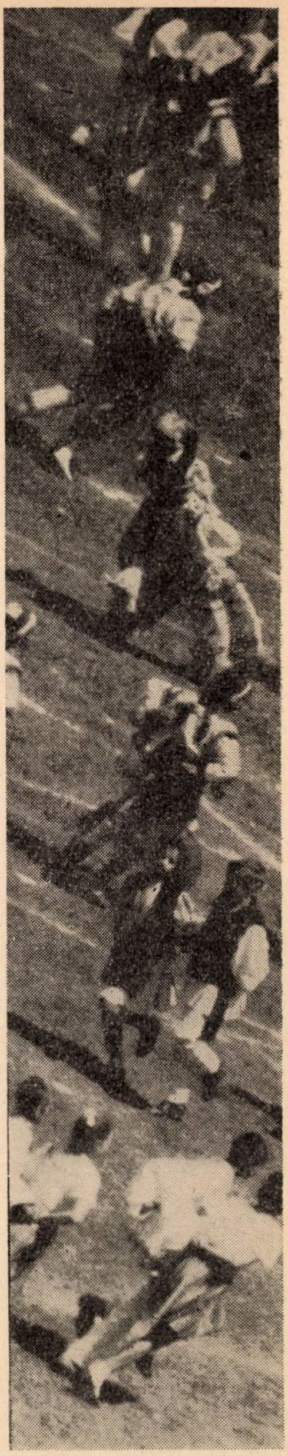
3. Repartizarea numărului de ore din trimestrul respectiv pe temele prevăzute pentru pregătirea și trecerea probelor de control și alte exerciții.

4. În planul calendaristic, stabilirea datelor pentru trecerea normelor de control se face cu scopul de a asigura eșalonarea lor rațională, astfel încît trecerea probei de control să aibă loc numai după ce s-a parcurs o etapă suficient de lungă de pregătire.

5. Eșalonarea temelor în planul calendaristic trebuie făcută în conformitate cu sarcinile ce derivă din programa respectivă.

Și, în loc de concluzii, sîntem întrutotul de acord cu cele scrise de profesorul Romeo Ionescu într-a altă lucrare a sa : *„Printr-o planificare judicioasă, întocmită la începutul fiecărui trimestru se asigură continuitatea în muncă pe baza unui orar constant, în scopul îndeplinirii sarcinii fundamentale a educației fizice școlare — pregătirea fizică generală.*

Temele lecțiilor de educație fizică trebuie alese în funcție de cerințele programei școlare, de nivelul de pregătire a elevilor și de posibilitățile de realizare din punct de vedere material".



BIBLIOGRAFIE

CHIRULESCU MARIANA, LORENCZI FR., BENGA I. : Metodica predării educației fizice, manual pentru liceele pedagogice de învățători, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.

IONESCU R. : Unele probleme privind predarea educației fizice la clasele I—IV de către învățători, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 2, 1970.

IONESCU R. : Planificarea trimestrială la educația fizică, clasele I—IV, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 8 și 12, 1970.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.

TIBACU V. : Cum îmi alcătuiesc planurile calendaristice trimestriale, rev. „Educație fizică și sport", București, nr. 9, 1969.

* * * : Programele pentru clasele I și a II-a la educație fizică, Ministerul Învățămîntului, 1969.

NOTA REDACȚIEI :

Reînnoim rugămintea adresată tuturor cititorilor și colaboratorilor noștri de a ne trimite părerile și sugestiile lor cu privire la articolele apărute în revistă.

A. RĂDULESCU : Le plan du calendrier trimestriel et les exigences du programme

L'auteur fait quelques précisions pour une planification plus judicieuse des leçons d'éducation physique dans la première classe, conformèment aux exigences du programme.

On présente aussi la succession des opérations qui font partie de la méthodologie de l'élaboration du plan du calendrier trimestriel, selon les tâches qui dérivent du programme de chaque classe.

A. RĂDULESCU : Quarterly Schedule and Curriculum Claims

The author brings forth elements for a more judicious planning of physical training for the first form, in keeping with the respective curriculum.

He also describes the successive operations making up the quarterly schedule according to the assignments incumbent upon instructors under the curriculum for each form.

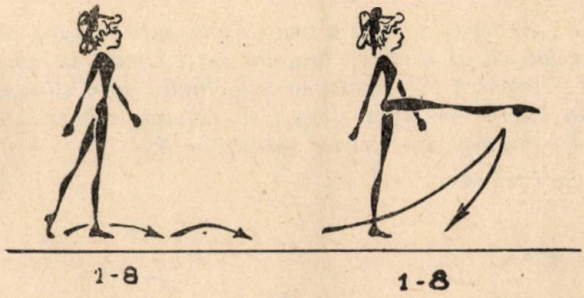
SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
Institutul de educație fizică și sport
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU TINERE ADULTE (18—30 ANI) — (VIII)

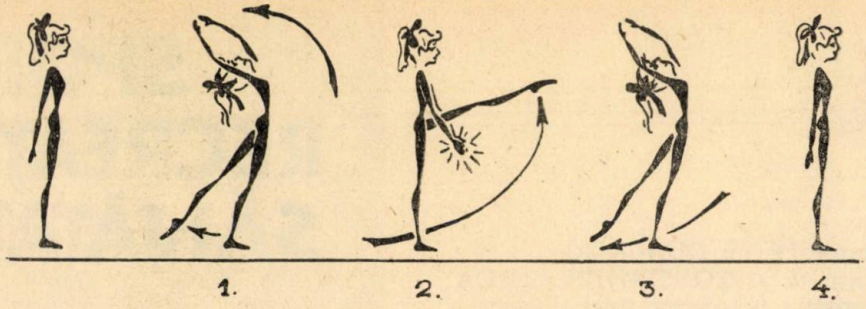
COMPLEXUL I

1. Mers și alergare. Opt pași mers obișnuit, 8 pași mers cu ridicarea alternativă a piciorului (întins) înainte. Se execută pe loc sau în deplasare, repetîndu-se de 4—6 ori; se trece apoi în alergare ușoară, executînd același exercițiu și același număr de repetări.



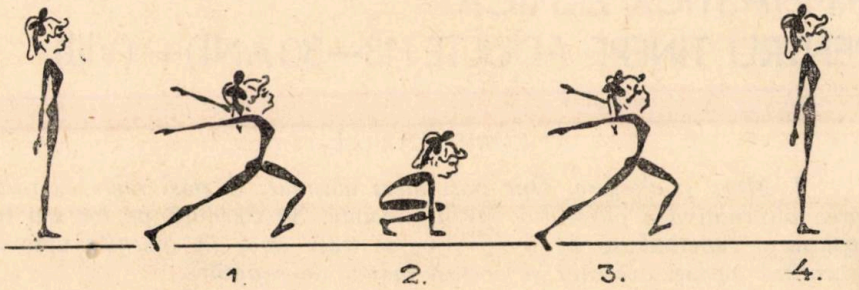
II. Stînd; ridicarea brațelor, prin înainte, în coroană deasupra capului și ducerea piciorului stîng (întins) înapoi (capul și trunchiul în extensie) (1), balansarea piciorului stîng (întins) înainte (deasupra orizontalei), cu bătaia palmelor sub coapse (2), aceeași, ca la timpul 1 (3), revenire (4); aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).
— Se repetă de 4—6 ori.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1971, pag. 43



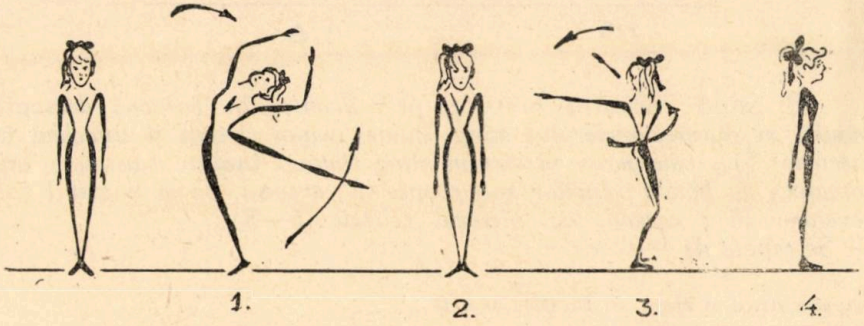
III. Stînd ; fandare înainte pe piciorul stîng și întinderea brațelor lateral, cu arcuire înapoi (1), trecere în sprijin ghemuit prin apropierea piciorului din față de cel dinapoi (2), repetarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



IV. Stînd ; îndoire laterală a trunchiului spre stînga, cu balansarea piciorului stîng lateral și ducerea brațelor prin lateral în coroană deasupra capului (1), revenire (2), răsucirea trunchiului spre stînga, balansarea brațelor întinse lateral — spre stînga, cu ușoară îndoire a genunchilor (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

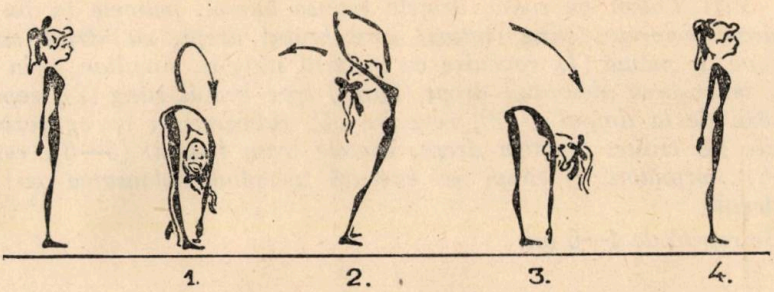
— Se repetă de 6—8 ori.



V. Stînd ; îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, atingerea solului cu mîinile (la marginea exterioară a labei piciorului stîng) (1), îndreptarea corpului cu extensia trunchiului și capului, ducerea brațelor — prin înainte — în coroană deasupra capului, arcuire înapoi (privirea la palme) (2), îndoirea trunchiului înainte, atingerea solului cu mîinile în fața vîrfurilor picioarelor (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).

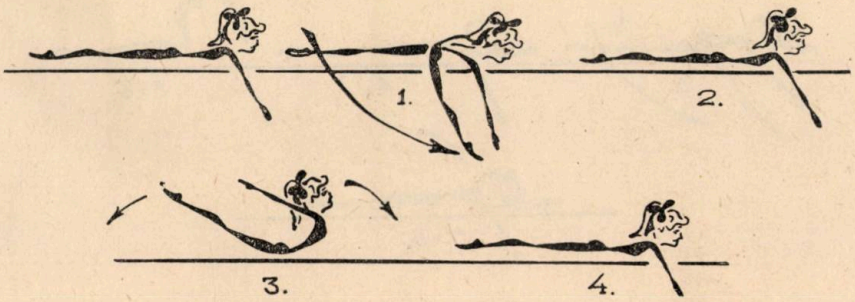
Obs. : Se execută cu picioarele întinse pe tot parcursul exercițiului.

— Se repetă de 4—6 ori.



VI. Culcat cu fața în jos, brațele întinse lateral ; ducerea piciorului stîng (întins) spre brațul drept, cu vîrful cît mai aproape de mînă, fără ca palmele să se ridice de la sol (1), revenire (2), extensia corpului prin ridicarea picioarelor, ale brațelor și a capului de pe sol (corpul se sprijină pe sol numai cu abdomenul) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori, în ritm lent.

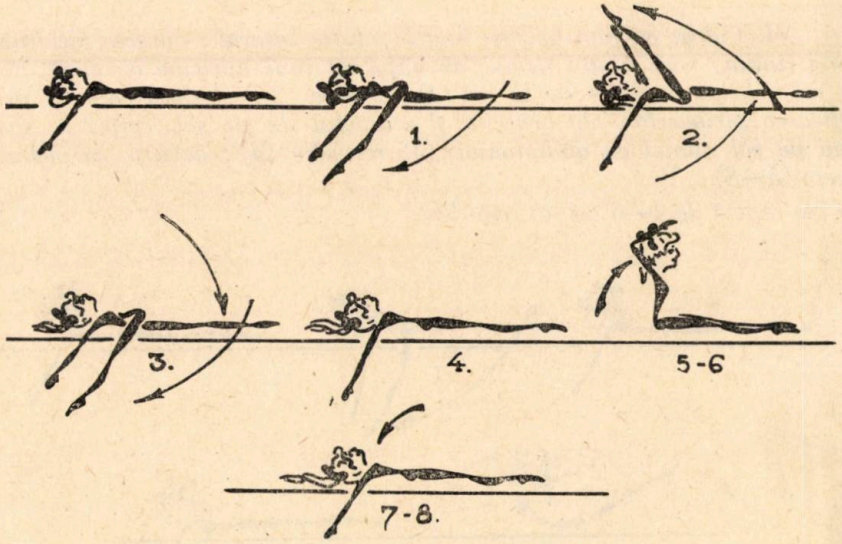


VII. Pe genunchi, cu brațele întinse înainte ; așezare laterală pe coapsa stîngă, cu ducerea brațelor (întinse) diagonal-jos spre dreapta (deasupra coapsei drepte) (1), revenire (2), deplasarea piciorului stîng (îndoit) înainte, pe toată talpa (gamba la verticală) și răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor lateral-stînga (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

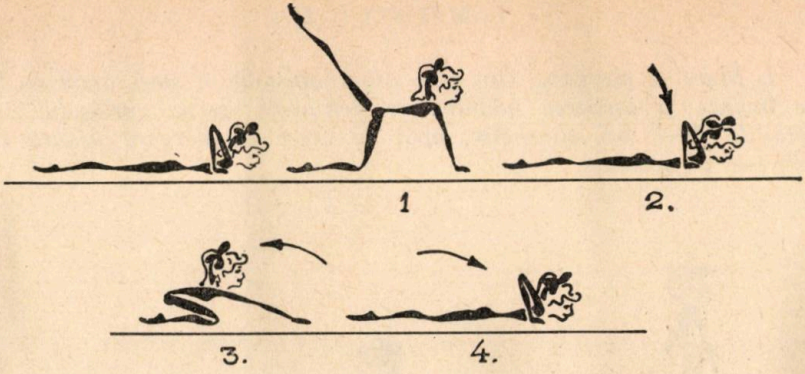
VIII. Culcat pe spate, brațele întinse lateral, palmele în jos; balansarea piciorului stîng (întins) spre brațul drept, cu vîrful cît mai aproape de palmă (1), revenire cu piciorul stîng și, simultan, prin forfecare, balansarea piciorului drept (întins) spre brațul stîng (2), repetarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4), ridicarea în întreg șezînd cu mîinile pe creștet (spatele drept, coatele trase înapoi) (5—6), revenire (7—8); următorii 8 timpi se execută începînd balansarea cu piciorul drept.

— Se repetă de 4—6 ori.



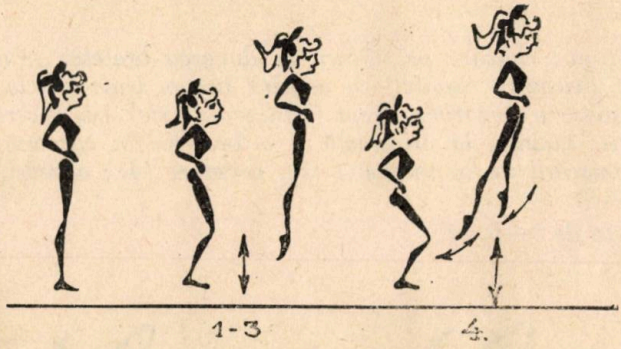
IX. Culcat cu fața în jos, brațele îndoite, sprijinite pe sol, la nivelul pieptului; prin întinderea brațelor (flotare) și ridicarea piciorului stîng întins înapoi, trecere în cumpănă pe mîini și genunchiul drept (sprijin pe ambele mîini și genunchiul drept, piciorul stîng întins înapoi-sus) (1), revenire (2), întinderea brațelor și așezare pe călcîie, astfel ca palmele să nu se miște de pe sol, iar trunchiul să ajungă în ușoară extensie (capul sus) (3), revenire (4); aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



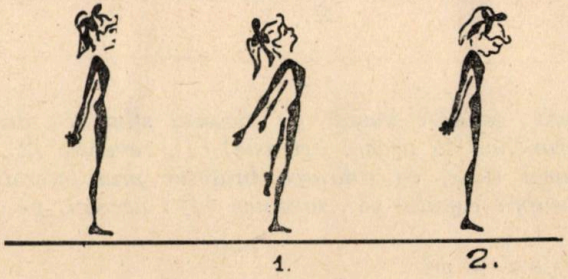
X. Stînd cu mîinile pe șolduri ; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (ca mingea) (1—3), o săritură mai înaltă, cu depărtarea laterală și apropierea picioarelor în timpul fazei de zbor (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



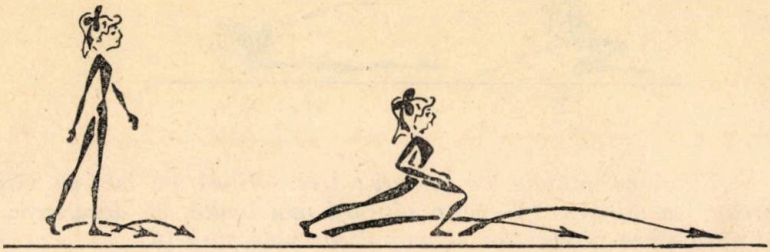
XI. Stînd cu degetele încleștate la spate ; arcuirea ușoară a trunchiului înapoi, descleștarea degetelor cu răsucirea palmelor în afară și sprijinirea vîrfului piciorului stîng lateral — inspirație (1), revenire — expirație (2) ; aceeași, cu piciorul drept (3—4).

— Se repetă de 4 ori.



COMPLEXUL II

I. Mers și alergare. Opt pași mers obișnuit, 8 pași mers cu fandare înainte și așezarea mîinilor pe genunchi (pasul „uriașului"); se repetă de 4—6 ori alternativ, apoi se trece în alergare ușoară timp de 30—40 de secunde.

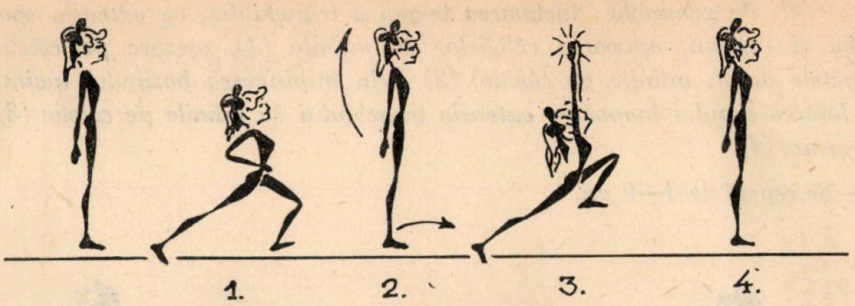


II. Stînd; ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte-sus în coroană deasupra capului, cu arcuire înapoi (privirea la palme) (1), îndoirea ușoară a piciorului drept (semigenuflexie), cu ducerea piciorului stîng (întins) înainte, la orizontală și a brațelor în coroană înainte (2), repetarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4); aceeași, cu piciorul celălalt (5—8).

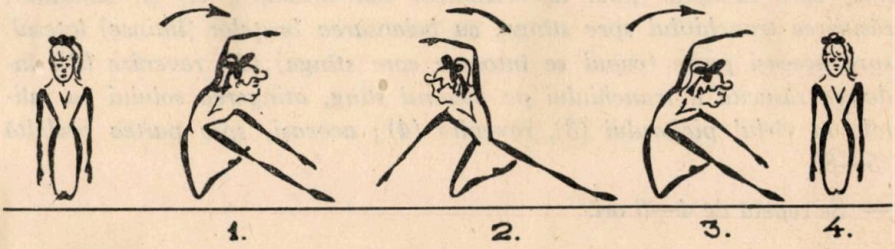
— *Se repetă de 5—6 ori.*

III. Stînd; fandare înainte pe piciorul stîng, cu ducerea mîinilor pe șolduri (trunchiul în ușoară extensie) (1), revenire (2), fandare laterală pe piciorul stîng, cu ridicarea brațelor prin lateral-sus și bătaia palmelor deasupra capului (3), revenire (4); aceeași, pe piciorul drept (5—8).

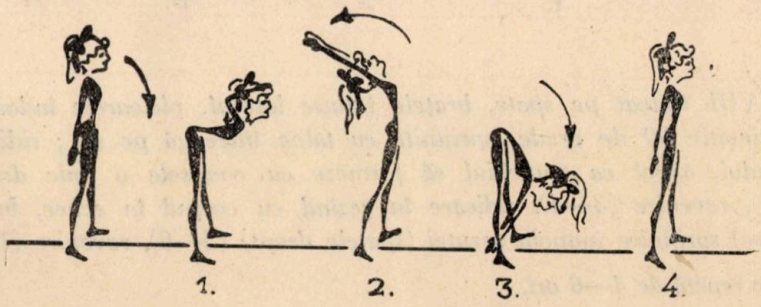
— *Se repetă de 4—6 ori.*



IV. Pe genunchi ; întinderea piciorului stîng lateral și, simultan, îndoirea trunchiului lateral-stînga, cu ducerea brațului drept, prin lateral, în coroană deasupra capului și a celui stîng (întins) pe piciorul stîng (1), îndoirea trunchiului lateral-dreapta, cu întinderea brațului drept pînă la sol și ducerea brațului stîng, prin lateral-sus, în coroană deasupra capului (2), repetarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, cu întinderea piciorului drept (5—8).
— Se repetă de 4—6 ori.

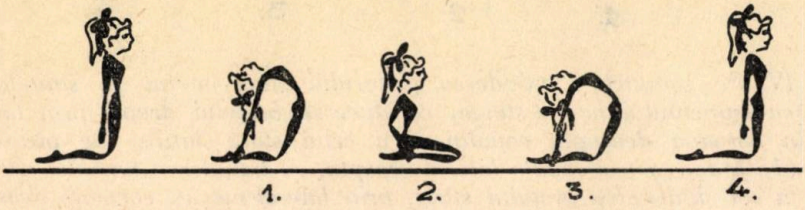


V. Stînd cu picioarele depărtate (3—4 lungimi de talpă) ; aplecarea trunchiului la orizontală, ducerea mîinilor pe creștet (spatele drept, capul sus, coatele trase cît mai mult înapoi) (1), îndreptarea corpului cu extensia trunchiului și a capului, întinderea brațelor în sus, cu arcuirea înapoi (2), îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire, atingerea solului cu mîinile printre picioare înapoi (3), revenire (4).
— Se repetă de 6—8 ori.



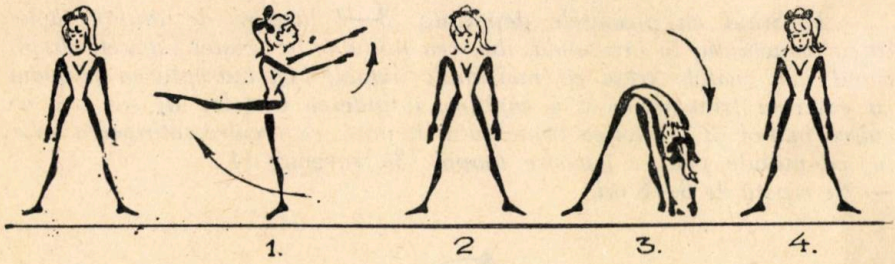
VI. Pe genunchi ; înclinarea înapoi a trunchiului, cu extensia spatelui și capului, apucarea călcîielor cu mîinile (1), așezare pe călcîie (spatele drept, mîinile pe călcîie) (2), prin împingerea bazinului înainte și lăsarea capului înapoi — extensia trunchiului cu mîinile pe călcîie (3). revenire (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



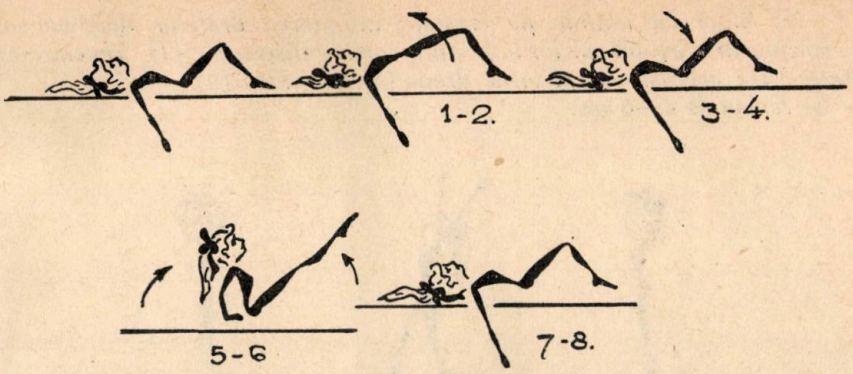
VII. Stînd cu picioarele depărtate ; balansarea piciorului stîng (întins) spre dreapta (pînă la orizontală sau deasupra ei) și, simultan, răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor (întinse) lateral, spre aceeași parte (capul se întoarce spre stînga) (1), revenire (2), îndoirea răsucită a trunchiului pe piciorul stîng, atingerea solului cu mîinile la vîrful piciorului (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea cealaltă (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

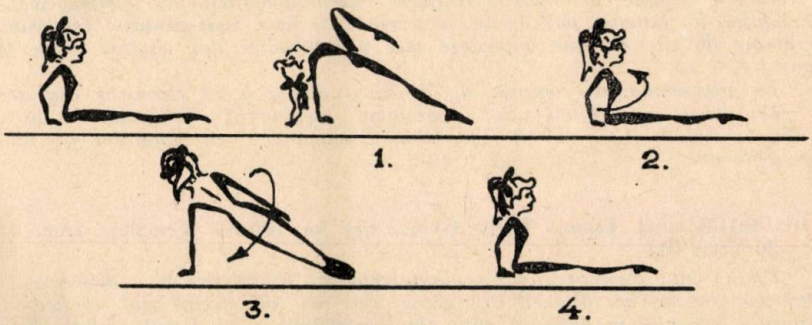


VIII. Culcat pe spate, brațele întinse lateral, picioarele îndoite la aproximativ 90 de grade, sprijinite cu talpa întreagă pe sol ; ridicarea bazinului, astfel ca trunchiul să formeze cu coapsele o linie dreaptă (1—2), revenire (3—4), ridicare în șezînd cu corpul în echer, brațele (întinse) sprijinite înapoia șezutei (spatele drept) (5—6), revenire (7—8).

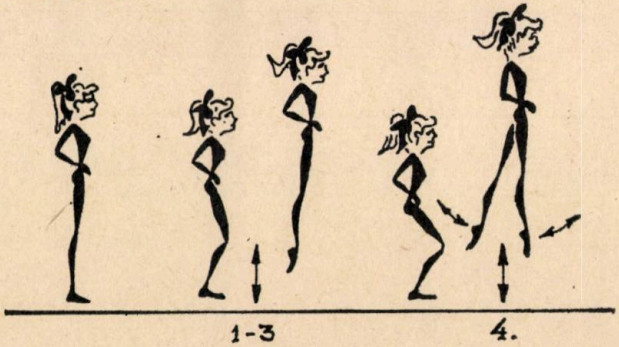
— Se repetă de 4—6 ori.



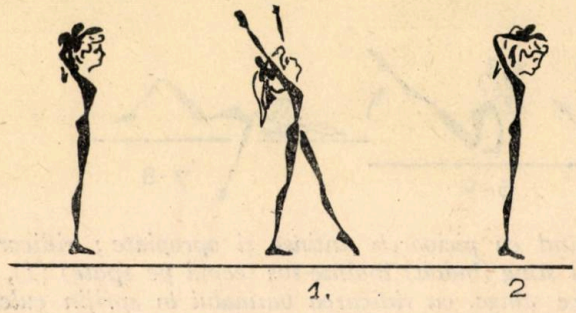
IX. Șezînd cu picioarele întinse și apropiate; ridicarea bazinului și a piciorului stîng (îndoit) înainte-sus (capul pe spate) (1), revenire (2), întoarcere spre stînga, cu ridicarea bazinului în sprijin culcat pe partea stîngă (brațul de sprijin și corpul sînt întinse) (3), revenire (4); aceeași, pe partea opusă (5—8).
— Se repetă de 4—6 ori.



X. Stînd cu mîinile pe șolduri; trei sărituri pe loc, pe vîrfurile picioarelor (1—3), o săritură mai înaltă, cu depărtarea înainte-înapoi a picioarelor în timpul fazei de zbor (4).
Obs.: Depărtarea picioarelor se face alternativ: o dată cu stîngul înainte, apoi cu dreptul.
— Se repetă de 4 ori.



XI. Stînd cu mîinile pe creștet ; întinderea brațelor diagonal-sus, cu sprijinirea vîrfului piciorului stîng înainte-inspirație (1), revenire-expirație (2) ; aceeași, cu piciorul drept (3), revenire (4).
— Se repetă de 4—6 ori.



P. DUNGACIU et collab. : Programme de gymnastique quotidienne pour les jeunes adultes (Femmes 18—30 ans)

Tenant compte des caractéristiques morpho-fonctionnelles différenciées dès l'âge adulte, les auteurs ont divisé ce groupe en deux sous-groupes, rédigeant un programme de gymnastique approprié aux particularités des adultes entre 18 et 30 ans.

Le programme est composé de deux complexes à 11 exercices chacun.

Les traits spécifiques du programme préfigurent l'importance du côté esthétique caractéristique à cet âge, aidant notamment au maintien de la souplesse générale.

P. DUNGACIU and Team : Daily Gymnastics for Adults (Females) from 18 to 30 Years Old

Taking into account the morpho-functional characteristics, differing with adults too, the authors divided this group into two sub-groups and worked out a gymnastics schedule in keeping with the particularities of female adults between 18 and 30 years old.

The schedule comprises some two complexes of 11 drills each.

The schedule is much interesting as it underlines and rests on the importance of the aesthetic aspect, characteristic of the respective age, and of the general look of suppleness.

CONDUITA DE TRATAMENT ÎN FRACTURILE SCAFOIDULUI CARPIAN*)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc

De la Destot se știe că scafoidul este centrul traumatic al pumnului. Această afirmație are meritul să sublinieze frecvența crescută a fracturilor de scafoid carpian, în comparație cu fracturile celorlalte oase, care alcătuiesc pumnul.

Fractura de scafoid este deseori întîlnită în practicarea sporturilor.

Frecvența ridicată, mai ales la sportivi, ușurința cu care se exclude, de la început, posibilitatea unei fracturi și se pune diagnosticul de entorsă radiocarpiană sau contuzie, greșelile de tratament care decurg din această atitudine superficială și importanța funcțională consecutivă justifică importanța acestei probleme și interesul pe care i l-am acordat în lucrarea de față.

În perioada 1 ianuarie 1967 — 1 iulie 1970, am tratat 144 de cazuri cu fracturi izolate ale scafoidului carpian. Și în seria noastră se remarcă incidența foarte mare a acestor fracturi la sexul masculin (136 M și 8 F), precum și localizarea mai frecventă a leziunii la pumnul drept (113 cazuri la dreapta și 31 de cazuri la stînga).

Repartizarea cazurilor pe grupe de vîrste a fost următoarea :

15—24 ani = 3 cazuri ;
25—34 ani = 53 cazuri ;
35—44 ani = 64 cazuri ;
45—54 ani = 24 cazuri.

Din aceste date statistice, rezultă că fractura de scafoid a fost foarte frecvent întîlnită la grupa de vîrstă 25—44 ani (81,2 la sută).

Este important de reținut intervalul de timp care s-a scurs de la accident pînă la aplicarea tratamentului. 21 de accidentați (14,6 la sută) au solicitat ajutorul medicului abia după 14—21 de zile de la accident, cînd durerile și tumefacția pumnului n-au cedat cu toate compresele reci aplicate zilnic, iar impotența funcțională s-a accentuat treptat. 9 bolnavi (6,2 la sută) s-au prezentat la consultație la 3—14 zile de la accident, iar 123 de bolnavi (79,2 la sută), în prima și a doua zi de la accident. Aceste date demonstrează că, în multe cazuri, fractura de scafoid nu alarmează pe pacient, iar depistarea ei se face uneori tardiv, fapt care îngreuiază tratamentul și întunecă pronosticul leziunii.

În 141 de cazuri din seria noastră (97,9 la sută), nu s-a observat nici o deplasare. În 3 cazuri (2,1 la sută), am remarcat o deplasare minimă care nu a necesitat reducere ortopedică înainte de imobilizare. Iată, deci, o serie bogată de fracturi scafoidiene, toate fără deplasare sau cu deplasare nesemnificativă, care se întîlnesc frecvent în accidentele din sport și pun probleme dificile de tratament.

O serie de autori, cum ar fi Trojan (1964), consideră că tratamentul fracturilor de scafoid carpian trebuie să țină seama de traiectul de fractură (orizontal, transversal sau vertical). Pentru a evita confuzia pe care o creează noțiunile

*) Comunicare ținută la Semicentenarul Clubului sportiv „Medicina" — București, 22 octombrie, 1970.

sinonime de traiect orizontal și traiect transversal, noi credem că este mai bine să clasificăm aceste fracturi în: orizontale, oblice, verticale și cominutive. Nu sîntem însă de părere că direcția traiectului fracturar trebuie să ne orienteze tratamentul. Durata de imobilizare este în funcție de deplasarea fragmentelor osoase și, mai ales, de precocitatea tratamentului.

Pentru a înțelege mai bine această afirmație, vom enumera, mai întîi, unele premise de care trebuie să țină seama neapărat medicul practician.

În mod obișnuit, la nivelul scafoidului carpian există o serie de condiții particulare care încetinesc sau împiedică formarea calusului. În primul rînd trebuie reamintit că osul depășește în jos rîndul proximal al corpului, iar porțiunea lui mijlocie corespunde interliniei articulare medio-carpiene și este supusă unor puternice forțe de forfecare. Dacă aceste forțe de forfecare nu sînt blocate printr-o imobilizare riguroasă și îndelungată, fractura la acest nivel evoluează spre pseudoartroză. În același timp, porțiunea mijlocie a osului este mai puțin vascularizată, osul nu are periost, al cărui important rol în consolidare este bine cunoscut și nici un manșon muscular care să aducă o circulație complementară. În sfîrșit, medicul practician este deseori înclinat să considere că este vorba de o entorsă sau contuzie, nu-i recomandă bolnavului radiografie și-l imobilizează pentru scurt timp sau nu-l imobilizează de loc. Ceva mai mult, unii colegi recomandă acestor pacienți, de la început, mișcări pasive și masaj la nivelul articulației pumnului (agenți fizici intempestivi), manevre care produc mici deplasări ale fragmentelor osoase și rup vasele de neoformație, ducînd la pseudoartroză. Există și cazuri în care fractura a fost observată, dar se pune o imobilizare gipsată de scurtă durată și nu se fac controale clinice și radiologice periodice, pentru a urmări evoluția consolidării. Rezultatul acestui tratament incorect este același: pseudoartroză, complicație redutabilă, pe care unii autori caută s-o evite prin tratamentul chirurgical precoce al fracturii de scafoid.

Necesitatea tratamentului corect și precoce în aceste fracturi este demonstrată și de rezultatele mediocre sau slabe obținute prin tratament chirurgical în pseudoartroza de scafoid și necroza vasculară a fragmentului proximal.

Toate cazurile din seria noastră au fost supuse unui tratament simplu, de imobilizare într-un gips care merge în sus pînă la cot, iar în jos pînă la baza ultimelor patru degete, prinzînd în el și prima falangă a policelui. Aparatele gipsate largi sau scurte și atelele gipsate nu realizează o imobilizare riguroasă. Mîna va fi așezată în poziție funcțională.

În ceea ce privește durata imobilizării, trebuie menționat că A. Cosacescu (1948) recomanda o imobilizare de durată foarte scurtă, de 10—12 zile, cu care astăzi nu mai este nimeni de acord. Imobilizarea trebuie să dureze 6—14 săptămîni.

În fracturile recente, este suficientă o imobilizare de 6—8 săptămîni. În fracturile descoperite cu întîrziere, cu fenomene de osteoporoză pseudochistică sau necroză ischemică a fragmentului proximal, este absolut necesară o imobilizare îndelungată, mergînd pînă la 12—14 săptămîni și chiar mai mult (Bohler, Rădulescu, Maquet, Trojan etc.).

În seria noastră, durata imobilizării a fost următoarea:

6 săptămîni = 12 cazuri (8,3%);
8 săptămîni = 112 cazuri (77,7%);
10 săptămîni = 16 cazuri (11,1%);
12 săptămîni = 4 cazuri (2,9%).

Supravegherea imobilizării a fost realizată prin controlul clinic la 24 de ore și la 7 zile. La 14 și 21 de zile de la accident, un control radiologic de față și profil nu poate pune în evidență un traiect de fractură neașteptat sau prezumtiv, deoarece la acest interval de timp linia de fractură devine foarte vizibilă.

Iată, deci, o posibilitate de a corecta un diagnostic inițial de entorsă și a lua măsuri în continuare pentru fractura de scafoid.

Orice aparat gipsat care a devenit constrictiv sau prea larg va fi schimbat imediat.

În continuare, controlul clinico-radiologic va fi făcut la 15—30 de zile interval.

Gipsul va fi schimbat ori de cîte ori este nevoie, dar imobilizarea va fi menținută pînă la consolidarea definitivă a fracturii, vizibilă pe radiografia de control.

Cazurile tratate de noi au fost revăzute după 3 luni — 3 ani de la accident. Aprecierea rezultatelor s-a făcut în felul următor :

— rezultat foarte bun = absența oricărei tulburări funcționale, pumn de aspect normal, mișcări de amplitudine normală și nedureroase ;

— rezultat bun = dureri cu caracter atrozic, tumefieri intermitente, ușoară jenă la mișcări ;

— eșec = dureri aproape permanente, tumefacția pumnului prin edem cronic, limitarea variabilă a mișcărilor, impotență funcțională marcată.

Folosind această scară de evaluare, am înregistrat rezultate foarte bune în 123 de cazuri (85,4 la sută) și bune în 19 cazuri (13,2 la sută). În două cazuri (1,4 la sută), fractura a evoluat spre pseudoartroză, datorită în primul rînd faptului că indicațiile de tratament n-au fost respectate. Imobilizarea a fost suprimată fără controlul radiologic al consolidării și s-a recurs imediat la mișcări pasive și masaj, iar activitatea anterioară a fost reluată imediat după îndepărtarea gipsului.

CONCLUZII

1. Fracturile scafoidului carpian se întîlnesc frecvent în accidentele din sport.

2. Avînd în vedere dificultățile de tratament, este absolut necesară radiografia pumnului (de față și profil) înainte de a hotărî tratamentul necesar, pentru a elimina entorsa și contuzia.

3. În fracturile fără deplasare sau cu deplasare mică este indicată o imobilizare gipsată riguroasă, neîntreruptă și îndelungată (6—14 săptămîni).

4. Imobilizarea va fi supravegheată prin controale clinice și radiologice la 15—30 de zile interval.

5. Se va renunța la imobilizare numai cînd se constată că fractura s-a consolidat.

6. După scoaterea ultimului gips, se va face un tratament de recuperare funcțională timp de 15—21 de zile, punînd accentul pe mișcările active ale pumnului, executate progresiv ca amplitudine, forță și durată.

7. În tot cursul tratamentului fracturilor de scafoid sînt absolut contraindicate mișcările pasive și masajul, care favorizează dezvoltarea osteoporozei și pseudoartrozei, cu tot ansamblul de tulburări funcționale extrem de invalidante.

8. Activitatea sportivă va fi reluată după 30—40 de zile de la înlăturarea gipsului.

9. Rezultatele obținute de noi au fost foarte bune în 123 de cazuri (85,4 la sută), bune în 19 cazuri (13,2 la sută) și eșec (pseudoartroză) în 2 cazuri (1,4 la sută).

BIBLIOGRAFIE

1. CHIPPAUX, NOSNY, PLESSIS : À propos de 48 cas de lesions traumatiques de scaphoïde carpien, vol. 82, no. 6, pag. 663. J. Chir. (Paris), 1961.
2. COSACESCU A. : Afecțiuni osoase, pag. 331—334, H. Welther, Sibiu, 1948.
3. DECOULX P., HAMON G., DECOULX J., RUQUENNOY A., DUPONT M. (Lille) : Traitement des fractures recentes du scaphoïde carpien par vissage, Rev. Chir. Orthop. vol. 52, no. 1, pag. 51—58, Paris, 1966.
4. DENISCHI A., IONESCU I., NEAGU V., PAPAHAGI E. : Traumatologie practică, pag. 95—96, Ed. medicală, București, 1963.
5. DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D. : Traumatologie sportivă, pag. 165—166, Ed. tineretului — Cultură fizică și sport, București, 1958.
6. DUMITRESCU TR. : Leziuni curente ale scafoidului carpian în practica sporturilor (Studiu etiologic, radiologic și terapeutic), Chirurgia, vol. 3, nr. 4, pag. 61—70, București, 1963.
7. GORUN N. : Din asistența de traumatologie la camera de gardă, Viața medicală, vol. 16, nr. 5, pag. 327—333, București, 1969.
8. JUDET J. : Vissage dans les fractures du scaphoïde, Mem. Acad. Chir., vol. 83, no. 14—16, pag. 492, Paris, 1957.
9. MAQUET P. : Fractures du scaphoïde carpien, Rev. Med. de Liège, vol. 19, no. 10, pag. 337—339, 1964.

10. MAZET T., HOHL M. : Fractures of the carpal navicular analysis of 91 cases and review of the litterature, J. Bone Jt. Surg., 45-A, no. 1, pag. 82—112, 1963.
11. RĂDULESCU AL. D., BACIU CL., ROBĂNESCU N. : Traumatismele osteoarticulare, col. II, pag. 212—218, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1968.
12. ROY — CAMILLE : Traitement par la mobilisation de la fracture recente du scaphoïde, La Presse Medicale, vol. 69, no. 8, p. 356, Paris, 1961.
13. STEWART M. : Fractures of the carpal navicular : report of 436 cases, J. Bone Jt. Surg., vol. 36-A, pag. 998—1 006, 1954.
14. SUSAN și colab. : Ortopedie și traumatologie, Curs, IMF, pag. 154—155, București, 1964.
15. TEODORU T., BORȘ P. : Chirurgia traumatismelor mîinii, pag. 159—167, Ed. medicală, București, 1958.
16. TROJAN E., de MOURGUES G. : Fractures et psedarthroses du scaphoïde carpien, Etude therapeutique, Rev. Chir. Orthop., vol. 45, no. 4, pag. 614—677, Paris, 1959.

N. GORUN : Le traitement des fractures du scaphoïde carpien

L'ouvrage présente une statistique importante contenant 144 cas de fractures du scaphoïde carpien, dont 49 fractures produites par des accidents de sport.

On passe en revue les données ethio-pathogéniques et cliniques, en mettant l'accent sur les formes cliniques — radiologiques qui se trouvent à la base de l'orientation thérapeutique.

L'auteur insiste sur le traitement orthopédique utilisé et discute le résultat obtenu : très bon en 123 cas, bon en 19 cas, et echec (pseudo-arthrose) en deux cas.

N. GORUN : Treatment of carpal bones fractures

This is a statistical study of 144 cases of carpal bones fractures, 49 cases due to sports accidents.

The author examined ethiopathogenic and clinical data and laid emphasis on the clinical and radiological forms that underlie the therapeutical orientation.

The author enlarged on the orthopaedical treatment and the results obtained, viz. very good in 123 cases, good in 19 cases and failure (pseudo-arthrosis) in 2 cases.

OPINII CONSULTAȚII

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (VII)*)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
Prorector al I. E. F. S.

5.4. Metoda anchetei

5.4.1. Locul metodei anchetei în cercetarea obiectivă

Metodele de anchetă au dobîndit în ultimii ani un prestigiu deosebit, datorită mai ales dezvoltării investigației din domeniul științelor sociale. Ele au primit, în același timp, o bună fundamentare metodologică, concretizată în stabilirea cu rigurozitate a condițiilor de folosire, a eșantionării, a aplicării tehnicilor chestionarului și interviului, a prelucrării și prezentării datelor.

Lărgimea domeniului de folosire a metodelor de anchetă (sociologie, pedagogie, psihologie) a favorizat însă și utilizarea necorespunzătoare a lor, fără respectarea unor condiții metodologice elementare. Acest fapt a fost posibil și datorită iluziei pe care o are cel care face o anumită investigație și anume că prin chestionarea unui oarecare număr de subiecți va obține răspunsurile la întrebările și problemele care-l preocupă. Așa se explică o anumită exagerare a utilizării acestor metode, avalanșa de chestionare la care sînt solicitați foarte mulți subiecți, în tot felul de probleme.

Trebuie să subliniem de la început că cercetarea oricăror fenomene nu se poate realiza numai pe baza unei metode, fie ea cît de obiectivă. În cazul metodelor de anchetă, obiectivitatea nu este la cel mai înalt grad, avînd în vedere faptul că cercetătorul recoltează *opinii* ale indivizilor.

Metodele de anchetă sînt însă auxiliare prețioase ale cercetării complexe, întregind datele obținute prin celelalte metode și tehnici. Uneori, cînd se urmărește studiul opiniilor, motivelor sau atitudinilor indivizilor sau grupurilor specifice, metodele acestea sînt cele mai adecvate. Indiferent, însă, de faptul că sînt folosite independent sau în relație cu alte metode, metodele de anchetă trebuie folosite cu respectarea strictă a cerințelor metodologice ; în caz contrar, concluziile vor fi mult încărcate atît de subiectivitatea celor supuși chestionării, cît și de aceea a cercetătorului și de un foarte ridicat coeficient de eroare provenit din multiple cauze, cum ar fi nereprezentativitatea eșantionului investigat, ignorarea — în prelucrare — a nonrăspunsurilor ș.a.

Metodele de anchetă au particularitatea că înlocuiesc observarea condițiilor reale cu experiența mintală a subiectului (Binois).

În legătură cu metodele de anchetă se ridică și o problemă de ordin principial : în ce măsură relatările verbale (răspunsurile subiecților la chestionare sau

*) *Vezi numerele 2, 3, 4, 5 și 6/1971 ale revistei noastre.*

interviuri) pot fi considerate „obiective" și folosite ca atare în formularea unor concluzii cu caracter științific.

Răspunsul la această problemă îl dă știința psihologiei, care interpretează fenomenele psihice în lumina teoriei materialist-dialectice a reflectării. Datele subiective ale conștiinței individuale nu trebuie să ne ducă la concluzii false, cu privire la introspecție și la relatarea verbală a rezultatelor ei. Aceste date sînt în fond rezultatele unor experiențe de viață, ale faptelor de percepție, decizie și răspuns ale individului, ca reacții la stimulările obiective ale lumii materiale și sociale. Valoarea obiectivă a datelor provenite din autoobservație este subliniată și de faptul că ea stă la baza formării capacității de autoapreciere, autoeducație și autoconducere. Pentru a nu comite erori și pentru a nu acorda prea mult credit unor relatări provenite din autoobservație vom recurge la investigarea diferitelor influențe exercitate asupra persoanei, la stabilirea cauzelor care au determinat anumite atitudini ale sale și la verificarea măsurii în care acesta are capacitatea analizei propriilor stări sufletești.

Vom mai remarca și aspectul corelativ, prezent în metodele de anchetă și anume faptul că și cercetătorul, operatorul de interviu va „interpreta" datele obținute din convorbirea cu subiecții. El poate cădea în greșeala de a atribui importanță hotărîtoare relatărilor făcute de cineva asupra sieși, fie dintr-o prea mare încredere în „obiectivitatea" subiecților, fie din minimalizarea căilor de verificare a capacității acestora de a explica propriile trăiri.

Domeniul faptelor asupra cărora se pot face relatări este foarte mare, începînd cu declarații asupra stărilor psihofiziologice (senzații, percepții, efort voluntar, manifestări circulatorii-respiratorii, manifestări organice ș.a.), trecînd prin stări subiective din domeniul cognitiv, conativ sau afectiv și sfîrșind cu prezentarea atitudinilor, opiniilor, motivelor. Dacă relatările faptelor din prima categorie sînt oarecum ferite de denaturări prea grosolane, deși este cunoscută — spre exemplu — dificultatea de a descrie chiar și numai senzațiile proprioceptive din cursul unei mișcări, cele de ultima categorie sînt supuse permanent „torsionărilor" provocate de factori dintre cei mai diferiți cu sorginte personală sau socială (influențe culturale sau transculturale, prejudecăți ș.a.). Este cunoscută, de asemenea, tendința multor subiecți de a „corecta" multe trăsături personale, căutînd să creeze la interlocutori o părere cît mai bună despre ei. Uneori fenomenul este inconștient, spontan, subiectul considerîndu-se sincer, obiectiv și de bună credință. Uneori se manifestă atitudini refractare din partea subiecților, nedorind să colaboreze, răspunzînd formal, denaturînd chiar faptele, fără ca operatorul de interviu să depisteze cazul și să anuleze fișele respective. Vom vedea mai tîrziu dificultatea în care se află cercetătorul în fața nonrăspunsurilor: cum să le înțeleagă? Ca refuz simplu, ca neaderare sau antipatie față de tema anchetei sau ca simplu nonrăspuns determinat de lipsa de timp sau alte cauze obiective. Dar dacă nonrăspunsurile sînt numeroase, cum rămîne cu certitudinea concluziilor trase din prelucrarea răspunsurilor efective?

Iată dar cîteva din elementele de care trebuie să ținem seama în utilizarea metodelor de anchetă. Este necesar să acordăm relatărilor verbale ale subiecților creditul pe care-l merită. Ele au o bază — cel puțin teoretic — de obiectivitate. Sînt însă în mare măsură afectate de tot felul de factori perturbatori, pe care cercetătorul nu-i poate izola și face inofensivi întotdeauna.

În cele ce urmează ne propunem să schițăm condițiile metodologice care permit folosirea metodelor de anchetă în cadrul cercetării științifice obiective.

5.4.2. Scopul și conținutul anchetelor

Recurgerea la metoda anchetei din partea cercetătorilor din domeniul educației fizice este determinată, în principal, de caracteristicile domeniului și temei. Problemele cu caracter psihologic, sociologic sau pedagogic se pretează la investigare și prin aceste metode. Uneori se apelează la chestionar sau interviu și în problemele cu caracter tehnic-metodic, experimental, pentru completarea datelor și mai ales pentru înțelegerea unor factori subiectivi nedezvăluiți prin celelalte metode și tehnici.

Cercetătorul care utilizează metodele de anchetă așteaptă de la ele să obțină o serie întreagă de informații. Cum aceste metode sînt caracteristice mai ales cerce-

tătorilor din domeniul științelor sociale, scopul lor este, în principal, sondarea opiniei oamenilor, fie a indivizilor, fie a grupurilor (publicuri de diferite feluri). Desigur că investigarea opiniei va însemna și chestionarea unor atitudini sau a motivelor care le determină. Folosind metodele de anchetă în cercetările din domeniul educației fizice și sportului, în afara studiului opiniei, motivelor, atitudinilor vom putea sonda și alte aspecte ale faptelor de conștiință — reflectări ale activității, situațiilor, relațiilor și altor factori determinanți ai acestora. Spre exemplu : experimentarea unei metode de formare sau perfecționare a unei deprinderi oarecare nu poate ignora subiectivitatea celui care lucrează. Cercetătorul va studia și relatările verbale ale subiectului, percepțiile, impresiile, gîndurile, intențiile, emoțiile, cunoscînd, astfel, atît măsura în care acesta a recepționat indicațiile, cît și gradul de mobilizare și afectare în timpul activității.

Reamintind că metodele de anchetă sînt metode auxiliare, vom sublinia însemnătatea lor în cercetare, în general și în cercetarea opiniei, în special.

În orice investigație, metodele acestea sînt utile pentru cunoașterea de ansamblu a unor aspecte = descriere sau pentru o cunoaștere mai aprofundată a unor relații dintre mai multe variabile = explicație. Ele sînt utile cercetării în general pentru stabilirea unor căi spre formularea ipotezelor și, mai apoi — în stadiul următor — pentru verificarea lor (A. C. Moser).

Adecvate studiului opiniilor, metodele de anchetă reușesc să-i ofere cercetătorului explicații privitoare la mecanismele de formare a curenților de opinie și să-l ajute în prevederea comportamentelor oamenilor (I. Drăgan). Studiul opiniilor, mentalităților, intereselor, stărilor de spirit, atitudinilor, permite decelarea naturii acestora, precum și factorilor care le determină. Cercetătorul va avea posibilitatea să desprindă variabilele individuale de cele colective, factorii sociali generali sau cei personali, care conferă un anumit conținut părerilor, convingerilor sau intereselor oamenilor chestionați.

Metodele de anchetă sînt folosite curent în cercetarea psihologică, pentru studiul personalității (trăsături caracteriale, factori de personalitate, interese, opinii, atitudini ș.a.). Vom remarca însă aici, poate mai mult decît în domeniul sociologic, o deosebită atenție acordată fidelității și validității chestionarelor și în general tuturor condițiilor metodologice de construire și aplicare a lor. Asupra acestor condiții vom reveni mai tîrziu.

În ceea ce privește posibilitățile de cuprindere ale metodelor de anchetă, limitele sînt foarte largi, de la cîteva cazuri, pînă la completa enumerare a colectivității. Faptul acesta nu înseamnă însă o deplină libertate a cercetătorului, el fiind obligat să-și stabilească eșantionul în raport de temă și de gradul prestabilit de generalitate a concluziilor. În orice caz, eșantionul trebuie să fie reprezentativ și să corespundă cerințelor selectivității.

Ne simțim obligați să atragem atenția asupra faptului că rezultatele obiective ale cercetării nu sînt în raport direct cu numărul chestionarelor adresate, ci mai curînd cu calitatea întocmirii acestora, că mulțimea răspunsurilor primite are valoare numai în măsura în care este dublată de efortul intelectual al cercetătorului.

În sfîrșit, pentru a trece la discuția metodologiei utilizării anchetelor, vom schița o clasificare sumară a lor :

1. chestionare : poștale ;
   directe ;
2. interviuri : formal ;
   neformal.

Chestionarele poștale (prin corespondență) sînt considerate cele mai comode din punct de vedere al administrării, dar și cele mai puțin eficiente. Avantajele constau în faptul că nu necesită operatori (persoane care să le aplice), că prin ele se obțin multe informații, oferă răspunsuri la care subiecții meditează după dorință și dau chiar răspunsuri la întrebări delicate. Ele sînt completate fie individual, fie în grup (în familie, de exemplu).

Dezavantajele sînt mai multe și nu sînt de neglijat. Chestionarele poștale nu pot avea decît întrebări simple și ușor de înțeles, acestea neputînd fi parafrazate sau explicate. La rîndul lor răspunsurile sînt definitive și nu pot fi aprofundate. Întrebările aflate în chestionar pot fi cunoscute de subiecți înainte de a răspunde la fiecare dintre ele. În sfîrșit, unul dintre cele mai mari dezavantaje este acela al procentului mare de nonrăspunsuri. În ce situație se află cercetătorul

cînd constată numărul mare de nonrăspunsuri ? Cum le va interpreta ? Cei care nu răspund au alte păreri decît ceilalți sau altele sînt motivele care-i împiedică s-o facă ? Experiența instituțiilor de sondare a opiniei publice indică un procent mare de nonrăspunsuri, cu toate eforturile de reducere a lor (timbrarea plicului de răspuns, scrisoare convingătoare de însoțire a formularului, garantarea discreției, întrebări simple și nu prea numeroase etc.).

Chestionarele directe sînt aplicate subiecților fie individual, fie în grup, de către operator, care are posibilitatea de a face observații asupra acestora în timpul formulării răspunsurilor. Aplicarea chestionarului se face deci sub control, fie în timp limitat, fie nelimitat. Se folosesc formulare tipărite. *Chestionarele completate de specialist* sînt aplicate individual, completate în prezența subiectului și după dictarea sa. Uneori subiectul nu e prezent (chestionar prin telefon, chestionar completat după întrevedere de către operator). În toate cazurile operatorul posedă un ghid de conversație (interviu).

Interviul (convorbirea). După cum se poate observa, chestionarul direct se poate transforma cu ușurință în interviu. Întrebările formulate în scris (nota esențială care definește chestionarul) se pun, în cazul interviului, de către operator. După cum ordinea și tehnica formulării întrebărilor și înregistrării răspunsurilor sînt mai precise, controlate și standardizate sau nu, interviul este formal sau neformal. Astfel, în *interviul formal,* întrebările primesc răspunsuri înregistrate în formă standardizată (acest gen de interviu se mai numește standardizat, extensiv, controlat, structurat, inflexibil, global).

Interviul neformal are diferite variante : de la interviul *ghidat,* la interviul *conversație,* la interviul *nedirecționat,* permițînd schimbarea ordinei întrebărilor și chiar a formulării lor, precum și adăugarea altora în timpul aplicării lui.

În ceea ce privește *datele pe care cercetătorul le poate obține* prin folosirea metodelor de anchetă, ele sînt :

— fapte obiective (care pot fi deci verificate și de alte persoane), ca de exemplu : vîrsta, ocupația, veniturile, starea civilă etc. ;

— fapte subiective (care privesc pe subiectul însuși), ca de exemplu : opinii, dispoziții, preferințe, interese, sentimente, motive etc. În rîndul acestora vom plasa și cunoștințele care sînt sondate prin metodele acestea. Unele dintre datele subiective se pot verifica prin metode obiective, dar altele rămîn a fi apreciate în raport de modul cum răspunde subiectul.

Vom mai face, în finalul acestui subcapitol o mențiune. În cercetările din domeniul psihologiei se folosește *chestionarul pentru studiul personalității,* care are caracteristica de test, fiind etalonat și permițînd psihodiagnoza, de exemplu : chestionarul M.M.P.I., 16 P.F. Cattel ș.a., precum și *interviul (convorbirea) psihologică* cu caracter de diagnosticare sau terapeutic. În psihosociologie se folosește *chestionarul sociometric,* pentru studiul relațiilor preferențiale ale membrilor grupurilor mici, din care se deduc alegerile și respingerile din cadrul grupului, izolații, respinșii, liderii, „clicile" etc.

5.4.3. Etapele anchetelor. Pregătirea lor

Metodologii domeniului pun mare preț pe o bună organizare a cercetării, care utilizează metodele de anchetă cu grad superior de certitudine. Principalele etape ale unei astfel de cercetări sînt următoarele :

1. precizarea problemei și stabilirea obiectivelor de urmărit ;
2. stabilirea populației (eșantionului) asupra căreia se aplică ancheta ;
3. pregătirea instrumentelor de anchetă ;
4. efectuarea anchetei — pilot (de probă) și introducerea corectivelor în planul de anchetă ;
5. efectuarea anchetei propriu-zise ;
6. prelucrarea și analiza rezultatelor ;
7. interpretarea rezultatelor ;
8. redactarea raportului final.

În cele ce urmează vom face unele precizări asupra acestor etape. Pentru cele care necesită dezvoltare mai mare vom rezerva paragrafe speciale.

Prima etapă nu ar avea nevoie de multe comentarii, dacă nu s-ar întîlni cazuri în care cercetătorii — din dorința de a obține cît mai mult — își propun,

în cadrul aceleiași anchete, mai multe obiective (teme), ceea ce atrage, desigur, supraîncărcarea chestionarelor și dificultăți de aplicare și interpretare a lor.

Eșantionarea. Fiecare cercetător își pune de la început problema gradului de cuprindere a anchetei : populația care va fi investigată, aria ei de răspîndire, metoda de selecție a celor anchetați, tipul de eșantion, mărimea lui, gradul de exactitate propus. În cea mai mare parte a cercetărilor nu se realizează anchete *complete,* ci *incomplete,* ceea ce înseamnă, după Moser, că un număr substanțial este arbitrar exclus. Cînd populația studiată este aleasă pe baza metodelor statistice, *ancheta* este *selectivă.* Noțiunea de eșantion corespunde acestui gen de anchetă, în care metoda de selecție nu trebuie să fie influențată de aprecierea cercetătorului. Pentru aceasta se folosesc procedeele : a) tragerea la sorți și b) folosirea numerelor aleatoare. În primul caz fiecare individ al populației cercetate primește un număr care e introdus în urnă ; din aceasta se extrage eșantionul de mărimea dorită de cercetător. În procedeul al doilea — cel mai comod, de altfel, — se numerotează de la 1 la N toți membrii populației. În raport de mărimea eșantionului se trag la sorți 1, 2 sau 3 numere, care vor conduce la alegerea eșantionului. (De exemplu, la o eșantionare de 1/10 din populație, se trage la sorți o cifră, fie la 3 ; fiecare al 3-lea individ din grupele de cîte zece va fi selecționat pentru anchetă (= numerele 3, 13, 23, 33 etc. din tabelele nominale).

În situațiile în care populația supusă cercetării prezintă deosebiri de tipologie sau categorii, se folosește procedeul „stratificării", adică alegerea eșantioanelor din cadrul fiecărui strat.

În cercetările din domeniul activităților corporale populațiile cercetate — colective de elevi, sportivi, antrenori, diferiți specialiști — pot fi cuprinse relativ ușor în întregime. Numai în cazuri mai rare, cînd se urmărește o investigație pe scară largă, regională sau națională trebuie să se recurgă la eșantionare.

Metodele de eșantionare vor asigura cercetătorului precizia cerută în raport de exigență și cu un anumit grad de eroare posibilă. Lucrările de specialitate prezintă pe larg condițiile statistice ale unei eșantionări exacte ; recomandăm deci consultarea lor.

Pregătirea instrumentelor de anchetă. Anchetatorii experimentați ne sfătuiesc „să nu ne repezim la teren", să limităm cercetările la cîteva grupuri, în loc să cercetăm superficial un eșantion mare. Înainte de a ne adresa populației anchetate vom pregăti atent instrumentele de anchetă. În primul rînd se va realiza *documentarea,* care constă din consultarea diferitelor surse de informare în legătură cu tema și subiecții selecționați (fișe personale, documente personale ș.a.), precum și din observarea comportamentului acestora în vederea fixării aspectelor ce urmează a fi investigate.

Urmează, în ordine, *alcătuirea chestionarului* sau *ghidului de interviu.*

De la început trebuie să observăm că un bun chestionar nu se poate alcătui din prima redactare, că pentru a se ajunge la forma finită trece printr-o serie de operații și verificări, ultima fiind ancheta-pilot, despre care vom vorbi mai tîrziu. Iată cîteva probleme asupra cărora cercetătorul trebuie să mediteze, folosind întreaga capacitate de gîndire, anticipare, empatie, valorificînd propria experiență și a altora : mulțimea și varietatea întrebărilor, ordinea de prezentare, gradul de sugestibilitate, structura chestionarului, modalitățile de prezentare ș.a.m.d.

Alcătuirea chestionarului presupune o bună precizare a obiectivelor cercetării și apoi traducerea acestora în *indicatori* bine formulați (Albou). Stabilirea temelor chestionarului se poate face și prin raționament deductiv și imaginație (avînd în vedere ipoteza formulată), dar este preferabil să se folosească și *discuția de grup* (dezbaterea problemei de către mai mulți specialiști de formațiuni diferite) care-i oferă cercetătorului date suplimentare. Se poate recurge și la convorbirea „pentru a vedea", condusă de anchetatori experimentați care „provoacă" la discuție un număr redus de persoane dintr-un anumit eșantion, în legătură cu problema de cercetat. Din această discuție rezultă nu numai anumiți indicatori, dar și maniera în care se răspunde și limbajul folosit — ceea ce va fi de mare ajutor în formularea chestionarului.

În momentul formulării întrebărilor cercetătorul trebuie să stabilească ce fel de răspunsuri dorește să obțină, ținînd seama și de posibilitățile de prelucrare, de tehnicile de analiză ș.a.

Chestionarele *închise* prevăd răspunsuri fixe, da sau nu (ex. : Considerați oportună specializarea la vîrstă timpurie ? Da sau Nu) ; chestionarele *alternative*

prevăd un răspuns, la alegere, din mai multe posibile (ex. : Citiți rubricile de sport ale ziarelor ? — zilnic, uneori, niciodată) ; chestionarele *deschise* lasă completă libertatea subiectului să răspundă (ex. : Pentru ce îți place jocul de tenis ?). Fiecare din formele amintite prezintă avantaje și dezavantaje, preferarea uneia sau alteia depinzînd de factorii amintiți și de natura problemei în studiu.

Din mulțimea recomandărilor care se fac în legătură cu redactarea întrebărilor vom reține cîteva :

— să aibă o singură interpretare (atenție la vocabular, la precizia termenilor folosiți) ;

— să fie relativ scurte ;

— să fie neutre, netendențioase, să nu sugereze vreun răspuns, să nu lezeze prestigiul subiectului.

În ansamblul său chestionarul trebuie să fie suficient de cuprinzător, dar fără generalități, cu întrebări precis determinate. Se vor folosi întrebări indirecte cînd se urmărește sondarea motivației. La început se vor pune întrebări la care se poate răspunde ușor, pentru „încălzire", iar la sfîrșit se vor pune întrebări delicate.

În structura chestionarului se folosește, de regulă, o întrebare pentru o problemă, dar nu este înlăturată nici posibilitatea de a avea mai multe răspunsuri la aceeași temă. Oricum, întrebările au o anumită progresie și raționalitate. Se va evita alăturarea unor întrebări care ar apare legate și ar influența răspunsurile următoare ; cînd se urmărește aprofundarea se folosesc mai multe întrebări înrudite.

În sfîrșit, orice chestionar va trebui să fie tipărit pe o hîrtie care nu suge, să aibă aspect plăcut, cu rubrici suficient de largi pentru răspunsurile deschise (dar nu prea largi pentru a încuraja vorbăria la care sînt tentați unii subiecți ; pentru satisfacerea lor se lasă la sfîrșit un spațiu cu mențiunea („observații"). Chestionarul va fi tipărit pe o singură față a hîrtiei și va purta datele de identificare (titlul studiului, codul, data, ora începerii și terminării, locul aplicării ș.a.). Cît privește lungimea chestionarului, ea depinde : de interesul pe care-l suscită subiectului (să nu ne facem prea multe iluzii !), locul anchetei (domiciliu sau în aer liber), gradul preciziei dorite (mai multe întrebări — mai multe răspunsuri). Dacă sînt mai mult de 30 de întrebări este preferabil să se scindeze în două, al doilea chestionar fiind aplicat după obținerea răspunsurilor la primul.

Anchetatorul va avea în vedere și operațiile ulterioare, ținînd seama de cerințele codificării răspunsurilor, în vederea prelucrării. Chestionarele închise și alternative se codifică ușor, iar cele cu răspuns deschis se vor codifica după analiza de conținut a chestionarului pilot.

În ceea ce privește interviurile, pregătirea lor nu diferă de chestionare decît în detaliile redactării formularului, și desigur în pregătirea specială a „operatorului de interviu". Cele mai multe condiții se exprimă în această tehnică față de aplicarea ei. Vom reveni deci la locul potrivit.

Ancheta pilot se realizează după principiul „încercare și eroare", pe un eșantion mai redus, altul decît în cercetarea de bază, fiind o repetiție generală care verifică atît condițiile eșantionării, cît și celelalte elemente (proporția de nonrăspuns, caracterul adecvat al întrebărilor, eficiența aplicării chestionarului etc.).

5.4.4. Efectuarea anchetelor și prelucrarea rezultatelor

Chestionarele pe care le completează subiecții sînt precedate de o scurtă introducere, care prezintă obiectivele cercetării, maniera de răspuns solicitată, adresa unde se expediază documentul după completare și alte informații ce se consideră necesare.

Completarea chestionarelor de către operatori implică în primul rînd o relație cu subiecții (situație psiho-socială) de a cărei factură depinde bunăvoința și sinceritatea acestora.

Condițiile efectuării anchetei sînt în mare măsură similare pentru chestionare, ca și pentru interviuri, inclusiv pentru chestionarele-teste și convorbirile diagnostice-terapeutice. Pe primul plan se situează personalitatea operatorului de interviu, ținuta, atitudinea, prestanța, limbajul utilizat, tactul în relațiile diferențiate după categoriile de subiecți, capacitatea profesională (înțelegerea psihologiei oamenilor, înțelegerea expresiilor acestora, abilitatea conducerii discuției).

Operatorul trebuie să se prezinte, să anunțe obiectivul urmărit, să creeze o atmosferă destinsă și de încredere din partea subiectului. Primele întrebări vor avea un caracter mai larg, lăsînd o mare latitudine răspunsurilor. El ascultă, orientează discuția, dar nu face aprecieri, nu întrerupe, reduce pe subiect la temă printr-o nouă întrebare, cere precizări de date prin răspunsuri scurte, verifică în diferite momente unele afirmații sau date furnizate de subiect și le confruntă cu informațiile pe care le deține din documentarea prealabilă. Operatorul este atent la înlănțuirea logică a ideilor expuse de subiect, observă modul de formulare a răspunsurilor, repetările, contradicțiile și lacunele.

O atenție deosebită trebuie acordată subiectului. El trebuie „abordat" după prezentarea prealabilă a scopului urmărit și după ce-și dă acordul participării. Este preferabil să fie chestionat la locul de muncă, nu mai tîrziu de mijlocul zilei de lucru și în momente lipsite de încordare sau stări psihice speciale. În unele cazuri operatorul notează răspunsurile pe formularul pregătit și tipărit în acest scop ; în alte cazuri notează pe caiet răspunsurile la întrebările cuprinse în „ghidul de interviu" ; în sfîrșit, sînt situații în care notarea se face după convorbire. În toate cazurile notările sînt verificate, puse la punct redacțional, pentru a permite prelucrarea.

Efectuarea unei astfel de anchete cere o mare încordare a atenției și gîndirii operatorului. În caz de oboseală, după două ore de activitate, se poate întrerupe convorbirea, pentru a o continua altă dată. Se precizează că o astfel de întrerupere stimulează subiectul pentru întrebările la răspunsurile următoare (fenomenul Zeigarnik).

Prelucrarea datelor obținute prin metodele de anchetă reprezintă o muncă de mare dificultate și uneori de durată, dacă nu se dispune de aparatură electronică.

După Moser prelucrarea cuprinde 4 faze : verificarea, codificarea și clasificarea, tabularea, analiza.

În prima operație — verificarea — fiecare chestionar este examinat de către specialiști, pentru a i se controla completitudinea, exactitatea, uniformitatea.

Simultan sau ulterior se aduce fiecare chestionar la *proporții manipulabile*, prin *codificare* și *clasificarea* răspunsurilor pe categorii de semnificație, pe baza analizei de conținut a răspunsurilor. În acest scop se procedează la codificare, notînd cu un simbol (alfabetic, numeric sau grafic) fiecare răspuns relativ la aceeași întrebare — după clase distincte. În cazul chestionarelor închise, precodificate, clasificarea este o operație ușoară, ea devenind dificilă în răspunsurile libere, pentru care operatorul stabilește clasele de răspunsuri abia după ce a analizat majoritatea chestionarelor și variantele de răspunsuri la fiecare întrebare.

Operația următoare este *tabularea*, care se poate efectua manual sau mecanic, și care prezintă sintetic, succint, precis, toate datele necesare în analiză.

Analiza se realizează, pe de o parte, în formă *necantitativă*, prin evaluare globală. Ea este urmată de analiza *statistică*, cuprinzînd „descrierea" statistică : distribuții, procentaje, medii, dispersii (cu diagramele corespunzătoare), estimații ale populației, erori de eșantionare, coeficienți de corelație etc. Ultima formă a analizei, *logică* va căuta să stabilească măsura în care ipoteza se confirmă și să scoată în evidență datele noi ce îmbogățesc domeniul de investigație.

Prezentarea rezultatelor unei anchete trebuie să țină seama de unele recomandări pe care le-a făcut Oficiul statistic al Organizației Națiunilor Unite, privind rapoartele de anchete selective. Desigur, în cercetarea din domeniul educației fizice și sportului aceste recomandări au aplicație parțială :

1. descrierea generală — scop, material cuprins, natura informației și metoda de colectare, metoda de eșantionare, repetarea anchetei, data, durata, exactitatea, evaluarea îndeplinirii obiectivelor, a cui este responsabilitatea, referințele bibliografice ; 2. descrierea proiectului de anchetă ; 3. prezentarea metodelor de selectare a eșantioanelor ; 4. personalul și echipamentul folosit ; 5. analiza statistică și procedeele de calcul ; 6. analiza costului ; 7. precizia anchetei.

★

Am socotit necesară o prezentare mai largă a metodelor de anchetă pornind de la considerentele expuse în introducere și în speranța unei îmbunătățiri substanțiale, necesare metodologiei cercetărilor din domeniul nostru. Pentru unele detalii, care n-au putut fi cuprinse aici, rugăm cititorii să se adreseze literaturii indicată mai jos.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBOU P. : Les questionaires psychologiques, P.U.F., Paris, 1968.
2. ANTONELLI F. : Metoda convorbirii psihologice pentru psihodiagnosticarea sportivului, în unele probleme de psihologie a sportului, C.N.E.F.S., 1970.
3. BINOIS R. : La psychologie appliquée, P.U.F., col. „Que sais-je", Paris, 1946.
4. DUMAS D. : Traité de psychologie, T.I., Paris, F. Alcan, 1923 (4).
5. DRĂGAN I. : Locul anchetelor de opinie în investigația sociologică, în „Studii de sociologie și psihologie socială", Col. Teorie și metodă în științele sociale, vol. VI, pag. 167—206, Ed. politică, București, 1968.
6. GERBIER J. : Organizare, Conducere, vol. I, Ed. politică, București, 1971.
7. MICU MARIA : E posibilă standardizarea în sociologie — id — ibidem, vol. VI, p. 207—218, Ed. politică, București, 1968.
8. MICU LARIONESCU MARIA : Standardizarea întrebărilor, în Sociologia militans, vol. II, pag. 127—138, Metode și tehnici sociologice, Ed. științifică, București, 1969.
9. MOSER C. A. : Metode de anchetă, Ed. științifică, București, 1967.
10. THOMAS R. : Introduction au fondements théoretiques et méthodologiques de la recherche sportive, Libraire Philosophique J. Vron, Paris, 1970.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique (VII)

La méthode de l'enquête a obtenu un grand prestige grâce au développment de l'investigation dans le domaine des sciences sociales. Dans le cas des méthodes d'enquête, l'objectivité n'est pas totale, car le chercheur récolte les opinions des individus. Mais les méthodes d'enquête constituent des auxiliaires précieux de la recherche complexe. Elles ont la particularité de remplacer l'observation des conditions réelles par l'expérience mentale des sujets. L'utilisation de la méthode de l'enquête par les chercheurs du domaine de l'éducation physique est déterminée notamment par les caractéristiques du domaine et du thème.

Les problèmes d'ordre psychologique, sociologique, ou pédagogique se prêtent à l'investigation par ces méthodes aussi.

L'auteur donne une classification sommaire de la méthode des enquêtes :

1. Questionnaires : par la poste ;
directs.

2. Interviews : formels ;
non formels.

M. EPURAN : Introduction of Scientific Investigation Methodology (VII)

Inquiry has gained prestige owing to the expansion of investigation in the domain of social sciences. Yet, in inquiries objectiveness often fails as the researchers collect opinions of individuals. However, the inquiry methods are important elements to be taken into account in a complex research work. The former replace the contemplation of real conditions by the subjects' mental experience. The use of the method of inquiry in the domain of physical education is consequent upon the very characteristics of the domain and topics under study.

Psychological, sociological and pedagogical problems can be investigated by these methods, too.

The author briefly summarizes the method of inquiry :

1) Questionnaires : postal ;
direct.
2) Interviews : formal ;
informal.

meridiane

CU PRIVIRE LA „MOTIVAŢIA SPORTIVĂ" ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ

Prof. P. SEURIN
Preşedinte al F. I. E. P.

În istoria educaţiei fizice, anatomia şi fiziologia generală au fost considerate, în mod succesiv, ca principalele ştiinţe fundamentale. Desigur, lor le revine încă rezolvarea multor probleme, dar de cîţiva ani se admite, în general, că esenţialul a fost elucidat şi că dezvoltarea educaţiei fizice se va realiza mai ales datorită progreselor psiho-fiziologiei şi psiho-pedagogiei (domeniu în care se includ şi datele sociologice). Ne aflăm, prin urmare, în „era pedagogică a educaţiei fizice". Printre „ideile hotărîtoare" ale psiho-pedagogiei se conturează cu claritate aceea a *„motivaţiei"* şi dacă ne referim la domeniul educaţiei fizice aceea a *„motivaţiei sportive"*, care ar putea deveni astfel punctul de plecare şi factorul esenţial al întregului sistem de educaţie pe baza activităţilor fizice.

Fără a fi cu adevărat nou — să ne gîndim la ideile şi realizările şcolii engleze, cu *Thomas Arnold* de la colegiul din oraşul Rugby (1828—1842), la opera mondială a lui *Piérre de Coubertin* şi mai tirziu, în Franţa, la eforturile regretatului *Maurice Baquet* şi ale colaboratorilor săi de la I.N.S. — acest principiu se afirmă cu claritate astăzi şi pare să influenţeze puternic pedagogia educaţiei fizice.

Un astfel de principiu este, apriori, foarte ispititor pentru toţi cei ce se ocupă cu educaţia fizică şi care au cunoscut şi iubit activitatea sportivă. Putem spune, fără exagerare că, cel puţin în Franţa, am devenit activişti ai educaţiei fizice pentru că toţi am fost în tinereţe sportivi pasionaţi.

Mai mult, sportul este astăzi o realitate socială de o astfel de amploare, încît ar fi absurd să nu fie luată în seamă şi să nu se utilizeze puternicele motivaţii pe care le insuflă activităţii fizice şi graţie cărora ne este mai uşor să atingem scopurile fundamentale : formare şi educare în tinereţe, pentru a crea, în final, gustul şi necesitatea practicării exerciţiilor fizice de-a lungul întregii vieţi a adultului.

Totuşi, dacă vrem să acţionăm cu adevărat ca educatori în domeniul educaţiei fizice, trebuie să ne ferim de primele noastre impulsuri şi de

tendințele noastre personale. Încă de multă vreme, doctorul *Philippe Tissié* a atras atenția asupra erorilor conținute de ideea preconceputâ potrivit căreia *„ceea ce este bun pentru mine însumi este la fel de bun și pentru alții"*. În adevăr, în mediul nostru profesional gîndim prea adesea în cerc închis, ca foști sportivi care au gustat marile și sănătoasele plăceri ale sportului și au simțit asupra lor însăși binefacerile fizice și morale. Dar, pentru a trage concluzii obiective despre sport, am mai spus-o și altădată, trebuie să știm *să rămînem neutri*. Trebuie să luăm în considerare întreaga realitate a lumii sportive moderne, să ținem seama de toate opiniile favorabile și nefavorabile, să nu uităm că, de fapt, sportul — sau cel puțin ceea ce este esențial : practica sportivă continuă — nu este îmbrățișat, din păcate, decît de o redusă minoritate a tineretului și de către o și mai redusă parte dintre aceia care, după încheierea școlii și de-a lungul întregii lor vieți, ar avea nevoie de practicarea exercițiilor fizice igienice și recreative.

Ceea ce a fost un lucru excelent și plăcut pentru noi și tovarășii noștri de sport nu este — din nefericire — la fel de bun sau cel puțin la fel de interesant pentru tineretul modern. Această constatare ne cere să fim moderați în „entuziasmul nostru sportiv" și prudenți în munca noastră educativă.

Să reamintim mai întîi un fapt incontestabil : *sportul modern este în primul rînd competiție*. Educația bazată pe spiritul de întrecere între oameni are desigur șansele sale de reușită. Dar cunoaștem, de asemenea, și penibilele sale eșecuri. Faptul cel mai caracteristic ni se pare falimentul educației prin exerciții fizice, din S.U.A., faliment recunoscut chiar de către responsabilii înșiși încă din 1960. Și aceasta cu toate mijloacele financiare enorme puse la dispoziție și a instalațiilor sportive excepționale, într-o țară în care totul este bazat pe întrecere (struggle for life), unde există un curent social extrem de favorabil „educației prin sport".

Un astfel de eșec trebuie să ne dea de gîndit înainte de a aborda o asemenea experiență, cu mijloace materiale reduse și într-un context social neîndoielnic mai puțin favorabil în multe alte țări.

Desigur, eșecul educației fizice în S.U.A. nu este legat exclusiv de prioritatea acordată competiției sportive. Problema este vastă și complexă. Și trebuie să tragem concluzia că numai *experimentul pedagogic serios* — cel ce va fi organizat științific și care va aduce rezultate controlate în mod riguros — poate să demonstreze dacă formula este justă.

La ora actuală, noi facem prea des „revoluții" tehnice și pedagogice sau ne fixăm opțiunile *plecînd, în pricipal, de la idei*, de la concepții teoretice a căror valabilitate nu este de loc sau insuficient verificată prin experimentare științifică. Fără îndoială, aceste concepții se sprijină uneori pe o oarecare experiență personală, pe cîteva rezultate practice imposibil de negat, dar care sînt izolate (fără valoare statistică), prea limitate în timp și care, aproape cu regularitate, se datorează mai mult măiestriei pedagogice a profesorului sau colaborării desăvîrșite în cadrul unui grup de pedagogi, decît valorii filozofice a principiilor și soliditățiii științifice a sistemului pus în aplicare.

În acest domeniu atît de complex al motivației sportive totul trebuie experimentat. Și ar trebui să se cunoască mai întîi cu precizie contextul esențial : *fenomenul social sportiv*. Într-o expunere la Congresul mondial de la Madrid, un mare specialist francez în cercetarea sociologică, *Joffre Dumazedier*, releva numeroase aspecte ale acestei probleme și insista asupra rămînerii în urmă a gîndirii sociologice în privința sportului. ***În acest domeniu, totul este de făcut.***

De fapt, este vorba de un lucru pe care îl cunoaștem în prea mică măsură sau numai în parte. Deocamdată putem doar să formulăm opinii bazate pe încrederea noastră în sport și pe cîteva observații personale. Să ținem, așadar, seama de fragilitatea lor.

★

Factorul care a fost îndelung studiat de psihologi și pedagogi este ceea ce numim *interes* sau *motivație*. Puternica mișcare pedagogică a școlii noi și a metodelor active s-a născut, apoi s-a dezvoltat din lucrări devenite

astăzi clasice și a suscitat un mare număr de cercetări și discuții. Plecînd de la aceste lucrări, ni se pare util să formulăm cîteva păreri, pe de o parte ca semn al grijilor noastre în privința motivației sportive — și cu scopul de a atrage atenția asupra prudenței necesare într-o asemenea problemă — iar pe de alta pentru a contribui, dacă este posibil, la orientarea cercetărilor experimentale, a căror organizare o dorim cu ardoare.

★

1. *Noțiunea de motivație nu este limpede decît în aparență.*

— *Vocabularul filozofiei* (Lalande) definește astfel motivația: *„Raportul unui act cu motivele care îl explică sau care îl justifică". „Motivul" este „elementul care determină acțiunea", „orice factor de ordin mental care determină sau tinde să determine un act voluntar".*

— *Vocabularul psihologiei (Piéron)* propune definițiile următoare: *„Modificare a organismului care îl pune în mișcare pînă la satisfacerea motivului care a determinat modificarea" (Lagache)* sau *„Factor psihologic — conștient sau nu — care predispune individul să îndeplinească anumite acțiuni sau să tindă către anumite scopuri".*

Oricare ar fi însă conținutul definiției, trebuie să recunoaștem că individul poate fi împins la acțiune dintr-o infinitate de *motive* — de interese, de necesități, de tendințe.

După cum a demonstrat foarte bine profesorul *Château: „A spune că vrem să fundamentăm educația pe interese înseamnă a nu spune nimic"* pentru că *„noțiunea de interes este una dintre cele mai vagi".* Avem „interes pentru joc", ca și „interes pentru a reuși la un examen"; sîntem „interesați să acționăm în mod independent", dar cîteodată „avem interes să mergem pe căi impuse!".

Interesele sînt în egală măsură și variate. Ceea ce îl interesează pe un anumit individ nu îl interesează pe un altul. Interesul fetelor pentru sport este oare tot atît de mare ca și cel al băieților? Nu preferă ele cumva alte activități, dansul, de exemplu? În sfîrșit, totdeauna o să găsim printre școlarii noștri dintr-aceia pe care „totul îi interesează", dar și indivizi pe care nu îi „interesează nimic"!

În afara marilor motivații funcționale sau interese primare: nevoia de a mînca, de a bea, de a se mișca și de a se juca (la copil) etc., știm deja de multă vreme că *majoritatea intereselor sînt create artificial de către educator* sau de către mediu (familie, grup social). Aceste interese artificiale pot, în final, să fie legate de un interes mai profund, mai specific uman, ce constă în „cercetarea succeselor prin care se afirmă personalitatea". Omul este efectiv această „ființă sportivă", care în fiecare împrejurare se străduiește să se autodepășească. Studiile remarcabile ale profesorului *Château* în această privință trebuie examinate cu cea mai mare atenție.

Să reținem posibilitatea care se oferă educatorilor de a „crea o mare diversitate de interese" sau de motivări și prin urmare de a selecționa elementele necesare din această multitudine de interese, astfel create, fie direct de către ei înșiși, fie datorate mediului material și social.

În consecință, este sigur că numai „motivația sportivă", în măsura în care s-ar îndrepta exclusiv asupra interesului stîrnit de spiritul de întrecere (ceea ce constituie totuși caracterul său fundamental), ar duce la o limitare absurdă a posibilităților educative. Nu este posibil să fie înțeleasă sau admisă (este vorba de întrecerea sportivă) decît într-un sens foarte general, ca *„aspirație pentru ceea ce ar fi dincolo de posibilitățile obișnuite"*, dorință *„de a se cunoaște, de a-și încerca forțele și de a se depăși pe sine însuși" (De Coubertin)*, dar care se poate exprima printr-o multitudine de acțiuni, unele foarte departe de preocupările sportive clasice. Cu titlu de exemplu, amintim faimoasa *„lecție a tăcerii"* a doamnei *Montessori*, prin care copiii cei mai mici învață să se stăpînească și găsesc în această străduință o adevărată plăcere de „bărbat".

2. Este foarte bine să plecăm de la motivația sportivă „reală" (interesul pentru rugby, de exemplu, la băieții care locuiesc în regiunile din sud-vestul Franței). Acesta este un punct de vedere realist. Dar, trebuie

să ne reamintim totuși că „ceea ce este" rezultă, în majoritatea cazurilor, din influența mediului social: tradiții, modă, propagandă; uneori trebuie luate în considerare interesele financiare, ambițiile locale sau naționale, șovinismul etc. Interesul pentru „hula-hoop", creat de o abilă și impunătoare propagandă comercială, a dat naștere în S.U.A. unui sistem de educație fizică bazat pe această activitate. Se știe ce a rezultat.

Dacă plecăm de la interesul creat de mediu, înseamnă să lăsăm în parte educația pradă jocului influențelor întîmplătoare, să subordonăm interesul copilului altor interese, a căror valoare educativă rămîne foarte îndoielnică. Educatorul nu trebuie să admită motivări impuse de mediul social, dacă acestea nu sînt absolut cele mai valoroase sau care pot fi chiar periculoase. Gangsterismul, crimele, toate scenele de violență și de imoralitate care năpădesc ecranele cinematografelor și ale televiziunii oferă cu siguranță copilului suficiente „motivații" !. Departe de noi gîndul că „oricît de reale și de puternice" aceste motivații ar putea servi ca fundament educației. Nu am face decît să ne împotmolim în dificultăți inutile și periculoase.

O aceeași dificultate există, deși la dimensiuni reduse, în ceea ce privește motivația sportivă. Conținutul acestei motivații la copil și la adolescent este destul de complex. Nu este vorba numai de nevoia de a-și încerca forțele și de a se afirma. În funcție tocmai de influența mediului sportiv, ne aflăm în fața și a altor interese: dorința de a cîștiga repede bani, ca profesioniști, orgoliul, satisfacția îndoielnică de a învinge pe alții etc. Or, pentru că este posibil — după cum am arătat mai înainte — a crea un interes cu valoare educativă, plecînd de la indiferent ce fel de activitate (cu condiția ca în aceasta copilul să găsească o ocazie de afirmare), educatorul trebuie să se ferească de motivațiile create de mediu și să le creeze el însuși, ținînd seama de nevoile biologice și psihologice particulare ale elevilor și de perspectivele educative conturate cu claritate. În acest cadru, competiția și specializarea sportivă pot și trebuie să fie motivații valabile, *dar numai ca o completare a altora, care nu au o importanță mai mică. Educatorul este cel care trebuie să selecționeze* și să nu se lase influențat de mediul social (de impulsurile copilului determinate de acest mediu). Să nu uităm că interesele superioare ale copilului cer uneori ca educatorul să nu facă nici o concesie intereselor imediate.

3. Aici se ridică una dintre marile probleme ale școlii noi: *„educația prin viață și pentru viață" (Decroly).* Desigur, a face educație plecînd de la puternica realitate pe care o reprezintă sportul modern și pentru o activitate viitoare, potrivită în ceea ce privește petrecerea timpului liber, înseamnă tocmai a respecta principiul fundamental care stă la baza așa-numitei „școli active". Motivația sportivă se plasează astfel, cu totul firesc, în marele curent al pedagogiei moderne și aceasta o face atît de seducătoare pentru mulți educatori.

Să facem totuși o observație.

Educația fundamentată pe realitatea de moment („prin viață") se închistează deseori în această realitate, care nu este în mod obligatoriu cea mai bună și care, mai ales, nu va fi *aceea de mîine.* Animalelor le este proprie educația prin fapte, ce se repetă în mod asemănător. Este vorba aici de o adaptare precisă unei situații date, care trebuie să se repete în condiții similare. *Aceasta înseamnă a forma ființe adaptate.* La om, inteligența intervine pentru a dezvolta prevederea și a realiza astfel un transfer de situații omologe. Adaptarea se face pe un plan infinit mai larg.

De asemenea, trebuie ca acțiunea educativă să influențeze în mod real *calitățile fundamentale,* cele ce vor asigura capacitatea de adaptare pentru lumea necunoscută de mîine (și aceasta este adevărat și pentru sport, care evoluează rapid), pentru că este vorba, după părerea lui *G. Berger,* de a forma *„oameni adaptabili, nu oameni adaptați".*

Or, dacă pornim de la particular (specialitatea sportivă), înseamnă să ne îngrădim cu bună știință într-o *motivație îngustă,* de care nu sîntem siguri că este cea mai convenabilă pentru toți elevii și despre care nu putem afirma că ar conține în mod potențial toate motivațiile și că ar conduce la rezolvarea oricărei situații în care ne-am găsit pe drumul realizării unei educații complete.

Avem astfel tendința „de a ne învîrti în cerc închis în specialitate" — educație prin specialitate și pentru specialitate — sau „în domeniul sportului" (prin sport și pentru sport, ca și cum nu ar exista alte obiective în fața unei educații *pentru viață*). Este deci de temut ca unii educatori (trebuie să fim realiști) să privească educația dintr-un punct de vedere îngust și să o transforme în final în *dresură pentru specialitate*. Și aceasta, cu toate recomandările exprese ale celor care răspund de educația fizică. Ne putem aștepta atunci ca să dispară *conceptul fundamental de educație fizică* care este *„educația generală cu ajutorul activităților psiho-motrice"*. Or, *această noțiune este esențială*, pentru că în acest domeniu, ca în multe alte domenii educative, alegerea mijloacelor are mai mică importanță decît spiritul ce stă la baza utilizării lor. Numai profesorii bine pregătiți vor putea depăși aceste limite inițiale, care vor fi cu atît mai puțin periculoase, cu cît nivelul științific și pedagogic al educatorilor va fi mai ridicat.

★

Cu aceste rezerve, sîntem de părere că un educator conștiincos este interesat în utilizarea motivațiilor sportive. *În marea majoritate a cazurilor motivațiile sportive au caracter pur la copii și sînt foarte puternice.*

Fiind vorba de a utiliza elanul interior care îl împinge pe copil să acționeze pentru a se afirma (dacă acest elan nu este prea de timpuriu și prea îngust canalizat către o specialitate sportivă, dacă nu pierdem din vedere — și nici copilul nu uită aceasta — că activitatea fizică nu este decît *un mijloc* pentru a deveni mai suplu, mai puternic, mai stăpîn pe sine însuși, mai respectuos față de regulile impuse etc.), sîntem de acord că trebuie să se dea o importanță mare motivației sportive în sistemul general de educație.

Totuși, trebuie încă experimentat, pentru că numai rezultatele verificate pot să ne ghideze cu oarecare siguranță. O asemenea experiență va fi organizată în Franța. Trebuie să o urmărim cu toată seriozitatea.

De aceea, nu vom da acum decît unele concluzii provizorii :

1) trebuie să acordăm atenție oricărei experiențe ;

2) motivația „întrecere sportivă" ne apare, apriori, a fi foarte eficace. Dar ea trebuie utilizată cu moderație și prudență și, mai ales, să nu fie singura metodă de educație. În mod deosebit, credem că este absolut necesar să se introducă în sistemul nostru pedagogic următoarele motivații : plăcerea de a se descoperi pe sine însuși și de a se autocontrola prin exerciții „construite", exerciții în plină natură sau exerciții specifice, *fundamentale* în acest domeniu ; plăcerea de a acționa în grup și pentru a se întrajutora în scopul progresului comun, nu numai pentru a întrece pe altul ; plăcerea efortului aspru, independent de formele activității ; gustul lucrului bine făcut ; satisfacția progreselor acumulate în indiferent ce domeniu (sînt mai puternic, mai rapid, mai îndemînatic și, de asemenea, mă controlez mai bine, sînt bolnav mai rar, îmi place mai mult exercițiul etc.), cu un cuvînt orice motivație care poate să fie absolut independentă de interesele clasice ale competiției sportive ;

3) în orice caz, *condiția majoră* a eficienței educației nu constă în alegerea motivațiilor propriu-zise, ci în *valoarea științifică, pedagogică și umană a profesorului*, calități care îi dau posibilitatea să fie în cea mai mare măsură util elevilor săi.

Portret

GHEORGHE DANIELOV, GHEORGHE SIMIONOV

MIHAIL VESA
Ziarist

În vara anului 1968, la un concurs de selecție pentru amatorii dornici să-și încerce forțele și îndemînarea cu barca, concurs desfășurat pe apele lacului „Ciuperca" din Tulcea, s-a prezentat și un tînăr pe nume Gheorghe Danielov. Nu mai auzise de întreceri de acest fel, dar fiind mare iubitor al sportului a dorit să-și încerce forțele. Și astfel, Danielov și-a etalat calitățile în fața experimentatului antrenor Nicolae Navasart. Printre cei ce au urmărit acest debut canoistic se numărau și renumiții sportivi Nicoară, Ivanov, Haralambie. Și, la unison, toți au fost de acord că tînărul va avea o carieră strălucită, lucru care nu peste multă vreme avea să fie confirmat.

Foarte fericit de acest prim succes, tînărul Gheorghe Danielov gusta din plin bucuria de a fi selecționat în lotul celor 30 de sportivi „aleși" pentru a face deplasarea la București, la adevărata selecție organizată de către Clubul sportiv „Steaua". Numărîndu-se printre cei 15 sportivi selecționați, la scurtă vreme Danielov era selecționat în lotul reprezentativ de juniori.

În anul 1967, împreună cu Pavel Partenoi, a cucerit titlul de campion național la proba de canoe-dublu 500 m. Era numai începutul succeselor care urmau.

În anul 1968 se clasează pe locul al II-lea în Campionatul național la proba de canoe-dublu 1000 m, împreună cu Serghei Pricop, performanță reeditată și un an mai tîrziu.

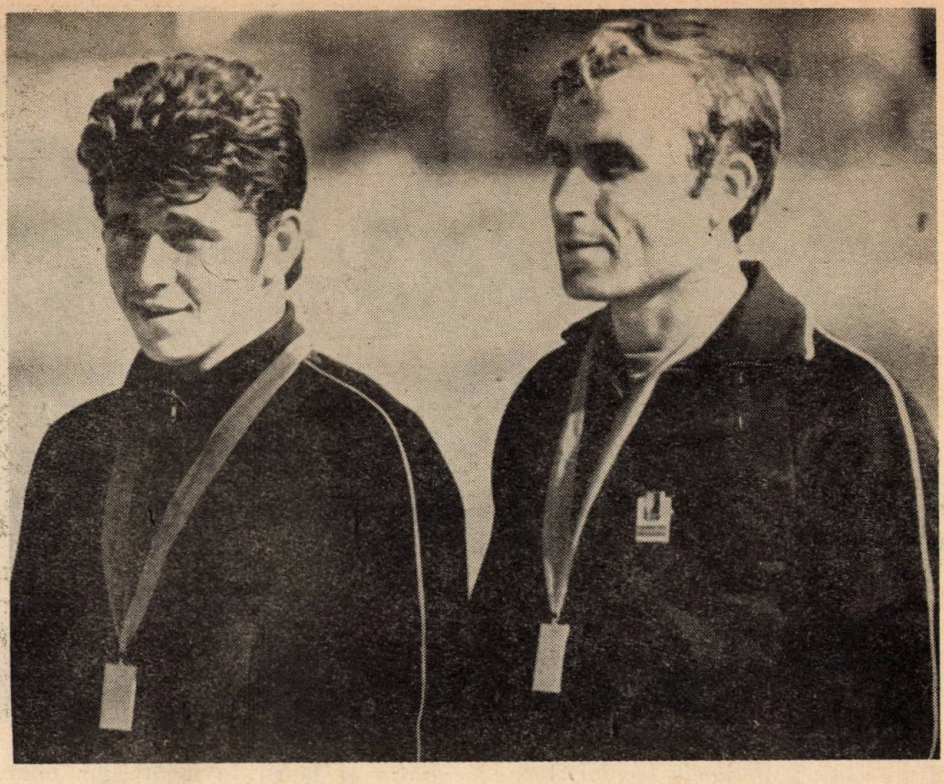
Anul 1970 va aduce deplina consacrare ca sportiv de mare perfor-

Date personale :

— Născut la 20 aprilie 1948, în comuna Dunăvățul de Sus, județul Tulcea.
— Înălțimea : 1,75 m.
— Greutatea : 77 kg.
— Profesia : mecanic agricol.
— Căsătorit.
— Maestru Emerit al Sportului, din anul 1971.
— Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua", din anul 1966.
— Antrenor : prof. Nicolae Navasart, Antrenor Emerit.

Date personale :

— Născut la 4 iunie 1950, în comuna Caraorman, județul Tulcea.
— Înălțimea : 1,67 m.
— Greutatea : 71 kg.
— Profesia : muncitor.
— Necăsătorit.
— Maestru Emerit al Sportului, din anul 1971.
— Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua", din anul 1968.
— Antrenor : prof. Nicolae Navasart, Antrenor Emerit.



manță a lui Gheorghe Danielov. În primul rînd, se procedează la o... reîmbarcare pe canoe-simplu și încep pregătiri intense pentru proba de 1000 m, probă olimpică. Dar, o accidentare avea să-l scoată, în ultimul moment, pe Danielov din cursa pentru o prezentare onorabilă la C.M. din Danemarca, așa cum își propusese și cum dorea foarte mult. Refăcut după accidentul suferit, își reia pregătirile și termină sezonul competițional '70 fără înfrîngere. O performanță demnă de remarcat. În același an se va produce sudura de echipaj cu Gheorghe Simionov. Acesta, remarcat într-un mod asemănător cu Danielov, în 1967, urcase treptele măiestriei sportive tot atît de vertiginos. În anul 1968, avînd ca partener pe Ivan Nichitov, cîștigă titlul de campion național de juniori la canoe-dublu 500 m. Apoi, în 1969, în același echipaj, obține locul al III-lea la Campionatele naționale ale seniorilor, iar în 1970 cîștigă două regate internaționale. Cu alte cuvinte, Gheorghe Simionov s-a dovedit un bun partener de echipaj și... cuplul Danielov-Simionov din acest moment avea să se confunde cu o singură dorință, de a se prezenta cît mai bine în întreceri. În anul următor, noul cuplu cîștigă cinci regate internaționale. Pentru a defini aceste succese, credem că este suficient să reproducem declarația lui Gheorghe Danielov cu privire la partenerul său de echipaj : „Ne potrivim din toate punctele de vedere. Simionov îmi este ca un frate. Cînd sînt singur, fără el, simt o mare lipsă". Iată deci elementele care au contribuit, desigur, alături de o pregătire foarte atentă și intensă, la terminarea sezonului competițional 1971 fără înfrîngere, sezon soldat cu două titluri de campioni naționali, cinci regate internaționale și, bineînțeles, titlul de campion mondial la canoe-dublu

500 m cucerit pe apele lacului Ada Ciganlija din Belgrad.

La baza acestor performanţe se află modestia şi seriozitatea în pregătire, ajutorarea reciprocă în momentele de slăbiciune ale fiecăruia.

— Ce doriţi să realizaţi în continuare ?

— Este normal ca, după titluri naţionale, europene şi mondiale, să dorim şi laurii învingătorilor olimpici. De aceea, aşeptăm cu încredere Jocurile Olimpice de la München.

Sîntem siguri că aşa cum s-au pregătit şi pînă acum, cei doi proaspeţi Maeştri Emeriţi ai Sportului vor face în continuare dovada calităţilor lor şi vor fi la înălţimea prestigiului şcolii româneşti de caiac-canoe.

M. VESA : Gheorghe Danielov — Gheorghe Simionov

L'auteur présente la biographie sportive du couple de canoéistes Gheorghe Danielov — Gheorghe Simionov, champions du monde au canoe double 500 m.

Quoique très jeunes, les deux sportifs ont eu une brillante évolution. A partir de 1970, l'entraîneur émérite Nicolae Navasart a préparé ce couple qui a terminé la saison compétitionnelle 1971 sans aucune défaite, culminant avec le titre de champions du monde. Pour ces performances ils ont reçu des hautes distinctions sportives.

M. VESA : Gheorghe Danielov — Gheorghe Simionov

The author makes the sporting biography of the couple of canoeists Gheorghe Danielov — Gheorghe Simionov, world champions in the 500 m two-men canoe event.

Although very young, the two sportsmen showed a brilliant evolution. It is the merited coach Nicolae Navasart who has been training this couple, undefeated all along the 1971 season, and culminating with the title of world champions. For all these merits they were awarded great awards in sports.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXIV Nr. 12 DECEMBRIE 1971

CUPRINS

EDITORIAL

C. POPESCU : Dezbateri și discuții pe teme educative specifice școlilor sportive 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

GH. ILIUȚĂ : Contribuții la modelarea psihologică a pregătirii boxerilor (I) 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ȘT. TOMOVICI : Selecția în hochei pe gheață 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. LANCZ : Despre pregătirea atletică a elevilor în școlile generale din județul Maramureș 21

V. GHENADE, M. CRĂCIUN, ȘT. CONSTANTINESCU : Orientări metodice noi privind predarea jocului de volei în școala de cultură generală 27

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

M. BÎRĂ : Folosirea schiurilor de lungime progresivă în învățarea schiului 33

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ALEXANDRA POPOVICI : Actualități în alimentația sportivilor . 38

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Introducere în metodologia cercetării științifice . . 45

Ș. BLUMENFELD, I. ALEXANDRESCU, I. IACOB : Investigații cu privire la statutul social și rolul profesorului de educație fizică (II) 52

FILE DE ISTORIE

I. TODAN : Forme organizatorice centrale ale educației fizice și sportului românesc 59

PORTRET

GH. EPURAN : Jiri Raska . . . 65

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport", în anul 1971 68

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR CÓJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134–135. Telex 225 București–România

Prof. CONSTANTIN POPESCU
Directorul Şcolii sportive nr. 2 — Bucureşti

DEZBATERI ŞI DISCUŢII PE TEME EDUCATIVE SPECIFICE ŞCOLILOR SPORTIVE

Cei aproape 50 000 de elevi ai şcolilor sportive constituie nu numai fondul de aur al mişcării noastre sportive, dar şi un contingent considerabil de viitori cetăţeni ai statului nostru socialist.

Deci, nimeni nu poate neglija cîtuşi de puţin felul în care sînt formaţi şi educaţi aceşti tineri, schimbul de mîine al constructorilor vieţii noi, ca şi ai actualilor performeri ai patriei noastre.

Iată de ce profesorii şi antrenorii din aceste unităţi au adoptat din toată inima documentele de partid privitoare la îmbunătăţirea activităţii politico-ideologice şi cultural-educative.

Colectivul de cadre didactice din Şcoala sportivă nr. 2 — Bucureşti a înţeles deplin marea responsabilitate ce-i revine în educarea celor peste 3 500 de elevi şi din fiecare rînd al expunerii tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU au desprins sarcini şi îndrumări preţioase.

Analizînd munca noastră în lumina documentelor de partid trebuie să recunoaştem că, deşi ne-am preocupat totdeauna de latura educativă a activităţii noastre, nu am făcut-o la cel mai corespunzător nivel şi nici cu perseverenţa şi exigenţa necesară.

Preocupaţi de ideea asigurării unei instruiri sportive rapide, nu arareori am neglijat aspectul educaţional. Mai mult chiar, în ultimul an, angajaţi direct în realizarea unor obiective de performanţă, ne-am „angajat" şi pe panta unor concesii periculoase.

Multitudinea problemelor organizatorice şi tehnice ce le avem aproape zilnic de rezolvat ne-a împiedicat să folosim întregul arsenal pedagogic şi toate mijloacele şi formele muncii educative. Dar, poate şi un anumit grad de rutină şi în unele cazuri o înţelegere îngustă — tehnicistă — a sarcinilor şcolii sportive a determinat apariţia unor „cazuri dificile" de ordin educativ şi social.

Alături de instituţiile cunoscute care participă la formarea tînărului elev — familia, şcoala, organizaţia de tineret — şcoala sportivă are o contribuţie cu atît mai mare, cu cît profesorul sau antrenorul din această unitate şcolară este totdeauna, prin specificul muncii, un educator apropiat şi îndrăgit de elevi. Bine cultivat şi orientat, acest ataşament poate sugera multiple căi de acţionare pedagogică.

De asemenea, deosebit de important este caracterul voluntar al activităţii, participarea elevului fiind în primul rînd afectivă, din

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1971, pag. 2

plăcerea pentru joc și mișcare și care mai tîrziu se transformă în dragoste sau chiar pasiune pentru sport.

În timpul jocului, copilul se manifestă spontan și ne oferă prilejul să-l cunoaștem cu adevărat, sub toate aspectele.

Enumerînd unele dintre caracteristicile activității sportive ale copiilor și juniorilor am dori să subliniem, o dată în plus, faptul că avem posibilități mai mari ca alte cadre didactice să influențăm și să contribuim la formarea multilaterală a tînărului elev-sportiv.

Aceste condiții, inițial favorizante pentru educator, solicită o exigență deosebită, un efort suplimentar și nu o ușurare a muncii, așa cum, în mod greșit, s-ar putea crede.

Exemplul personal, *un principiu pedagogic foarte cunoscut, devine, din aceste motive, în cazul nostru, un element hotărîtor în formarea tînărului elev.*

Este bine deci ca revederea mijloacelor și cerințelor pedagogice care trebuie rezolvate în vederea îmbunătățirii muncii educative să înceapă cu analiza profilului cadrului didactic.

Va trebui să ne punem zilnic întrebarea dacă sîntem sau nu un model pozitiv pentru elevii noștri.

Din nefericire, am fost nevoiți să constatăm că unii profesori nu se străduiesc suficient să fie un model pozitiv desăvîrșit. Începînd de la unele amănunte „delicate", ca punctualitatea la ore și la competiții, echiparea în ținută sportivă și participarea activă la acestea, pînă la manifestarea dragostei și pasiunii pentru meseria aleasă, prin muncă intensă, disciplinată și tenace, am putut observa multe lipsuri.

Sîntem nevoiți să începem prin a manifesta o exigență sporită față de comportarea și munca tuturor cadrelor didactice.

Profilul elevului *din școala sportivă, grefat pe profilul viitorului cetățean constructor al socialismului și comunismului, a fost o problemă mult dezbătută în discuțiile noastre.*

Angajînd discuția asupra „modelului", sub aspectul calităților morale și al trăsăturilor de caracter, ne-am concentrat atenția în direcția stabilirii celor mai bune mijloace și metode pentru realizarea lui.

Fără îndoială, nu am făcut noi descoperiri în domeniul teoriei pedagogice, dar ne-am reconfirmat unele cunoștințe și ne-am subliniat din nou — dacă mai era nevoie — că profilul elevului din școala sportivă este același cu cel cerut de societatea noastră socialistă, al viitorului cetățean.

După această trecere în revistă cu caracter teoretic, reluarea în discuție a conținutului documentelor de partid, analizate deja într-o ședință la începutul anului, ne-a dezvăluit noi fațete ale problemei. Dar, cu deosebire acum, au apărut mai clar sarcinile noastre, precum și mijloacele și metodele ce se impun a fi aplicate. Analizînd apoi cazurile concrete de reușită sau unele „rebuturi" pedagogice, am fost nevoiți încă o dată să subliniem că în pedagogie nu există rețete universal valabile.

Fiecare elev reprezintă „un caz" ce trebuie studiat atent și care necesită un anumit comportament pedagogic din partea profe-

sorului. Din acest punct de vedere, credem că greșim cel mai mult tratînd grupa sau echipa ca un colectiv omogen, asupra căreia operăm cu mijloace general valabile.

Dacă în procesul de instruire sportivă la copii și juniori am început să vorbim mai insistent de necesitatea „individualizării", în cel educativ — mai spinos și mai dificil — sîntem încă la început.

Analiza motivațiilor, a stărilor afective ale micului sportiv, care determină anumite stări de comportament și mai ales mijloacele și metodele de influențare pozitivă în sensul dorit de pedagog, sînt încă probleme neelucidate.

Din discuțiile pe cazurile concrete a mai rezultat și faptul că nu există lucru de importanță minoră în această gingașă activitate de educație ci, din contră, tocmai amănuntele cele mai mărunte sînt uneori decisive.

Unitatea exigențelor și a măsurilor educative este un imperativ subliniat de nenumărate ori în discuțiile noastre.

Multitudinea factorilor care influențează decisiv formarea tînărului elev sportiv — familia, școala de bază, organizația de tineret și școala sportivă — ar trebui să fie reprezentat, în mod simbolic, printr-un cerc format de un lanț cu verigi care se întrepătrund, se sprijină una pe alta și au forță numai prin unitatea lor.

Iată de ce, pentru viitor, noi ne-am propus o și mai strînsă legătură cu familia, școala de bază și organizația de tineret.

Alături de acești factori, va trebui ca, în primul rînd, să rezolvăm în cele mai bune condiții organizarea regimului de muncă, pentru a nu supraîncărca activitatea elevului. Zeci, sute de exemple ne dovedesc că sportul nu supraîncarcă pe elev, ci numai o proastă organizare a muncii și nesupravegherea timpului liber poate provoca neajunsuri.

În școala noastră a devenit clasic exemplul unor elevi din secția de înot care, alături de performanțe de valoare (un maestru al sportului și 4 sportivi de categoria I), aveau și note foarte bune la învățătură, deși efectuau zilnic antrenamente intense. Într-o anumită perioadă, aceștia au cerut o reducere a numărului de antrenamente, pentru a se putea pregăti mai bine la școală. Rezultatul a fost altul decît cel scontat : performanțele au scăzut și, paradoxal, au apărut și note slabe și chiar foarte slabe. Explicația a fost relativ simplă : la început, elevii avînd un program strict, bine organizat și complet, s-au integrat organic într-un regim de muncă intensă și disciplinată. Apoi, avînd mai mult timp liber, necontrolat, au încercat să și-l organizeze singuri. Din această cauză au apărut și unele preocupări ceva mai puțin educative.

Crearea unor deprinderi de muncă intensă și organizată a fost și este o preocupare permanentă pentru noi. Elevii trebuie să înțeleagă încă de la început că munca și disciplina stau la baza oricărei performanțe sportive. Dar, de la enunțarea acestui mare adevăr, pînă la sădirea deprinderilor de muncă și disciplină este o cale lungă și profesorul trebuie să-și mobilizeze toate calitățile pedagogice pentru realizarea lor.

Educația, formarea trăsăturilor de caracter pozitive, nu se realizează în salturi, *numai cînd ne aducem aminte, prin conferințe sau în momente fixe ale lecției. Ea este permanentă în tot ceea ce facem și cerem, în exemplul personal, în exigența și perseverența noastră.*

Profesorul trebuie să fie într-o stare permanentă de „alertă" pentru a putea sesiza și analiza fulgerător orice situație în direcția folosirii ei în scop educativ, aplicat la condițiile concrete ale momentului.

Abilitatea și tactul pedagogic în folosirea fiecărui prilej din activitate în scop educativ socotim că este o condiție esențială a reușitei educative. În paralel, nu trebuie renunțat la unele acțiuni cu o încărcătură educativă accentuată.

Școala sportivă nr. 2 — București are o bogată experiență în organizarea unor ședințe de informare cu părinții elevilor din anul I, lectorate cu părinții elevilor mai vechi și discuții cu părinții elevilor din grupele de performanță.

Comitetul de părinți al școlii este deosebit de activ, nu numai în problemele organizatorice și administrative, ci și în cele educative.

Am stabilit o strînsă legătură și cu școlile de bază, prin profesorii de educație fizică și mai ales prin profesorii diriginți, pe care i-am invitat în mod sistematic la consiliile pedagogice ale școlii.

În această direcție mai avem încă multe de făcut, pentru a urmări și cunoaște situația la învățătură și comportarea disciplinară a fiecărui elev, nu în scopul înregistrării unor situații uneori greu recuperabile, ci mai ales pentru a preveni și a lua măsuri unitare, alături de școală și familie.

Arătam la început că în primul rînd ne-am adresat nouă, cadrelor didactice, cu imperativul ridicării nivelului politico-ideologic, al creșterii conștiinței cetățenești, al întăririi disciplinei în muncă și îndeplinirii cu mai multă conștiinciozitate și pasiune a misiunii de educatori ai tinerei generații.

În cele ce urmează, ne vom opri la enunțarea unor exigențe unitare și la modul de aplicare a unor măsuri concrete pentru realizarea lor :

— Vocabularul *elevilor va trebui urmărit și corectat permanent, curățat cu perseverență de zgura unor expresii „șmechерești" pe care aceștia sînt tentați să le folosească mai ales în activitatea extrașcolară și pe care, uneori — culmea concesiilor ! —, le folosesc și unii profesori.*

— Ținuta *elevilor, îmbrăcămintea și aranjarea părului, ca și aspectul curat și îngrijit în general, trebuie să ne preocupe cu deosebire, cu atît mai mult, cu cît la aceste activități din afara școlii elevii au tendința de a se afișa uneori cu ultimele modele „ale modei de aiurea". Nu trebuie să ne mulțumim că elevul a venit la antrenament, ci să vedem și cum vine îmbrăcat și cum se comportă ca cetățean.*

— Echipamentul sportiv *este o haină de lucru. Ca atare, nu suportă multe zorzoane și adausuri ieftine. Sîntem împotriva tri-*

courilor cu diverse inscripții și reclame ale diferitelor firme, pe care părinți drăgăstoși le aduc cine știe de pe unde. Esențial în ceea ce privește echipamentul sportiv este ca acesta să fie curat și îngrijit.

— Amenajarea locului de antrenament *trebuie să fie o sarcină a fiecărei grupe și a fiecărui elev în parte.*

Pentru aceasta, am luat măsuri ca fiecare grupă să-și amenajeze, prin muncă voluntară, locul de antrenament, iar pe întreaga școală vom porni, în special din primăvară, la amenajarea cu forțe proprii a bazei sportive din „Parcul Pantelimon".

— Munca intensă *trebuie să caracterizeze fiecare antrenament. Caracterul atractiv al lecțiilor de antrenament nu trebuie să ducă la facilitate și distracție. Păstrînd acest caracter, antrenamentul trebuie să fie un proces de muncă serioasă.*

— Disciplina totală *pe terenul de sport și în afara lui este atotcuprinzătoare. În ceea ce ne privește, am insistat mai ales pentru respectarea cu strictețe a tuturor indicațiilor profesorului și a regulamentelor sportului respectiv.*

— Punctualitatea *este o condiție indispensabilă a desfășurării activității și reprezintă, poate, forma cea mai concretă de disciplină și organizare a muncii în colectiv.*

— Respectul *față de colegi, adversari și ceilalți profesori și persoane mai în vîrstă este caracteristic unui elev cu un comportament corect și civilizat.*

★

Sînt încă multe alte imperative ale educației care trebuie enumerate, dar spațiul nu ne mai permite. Ne-am concentrat numai asupra cîtorva, pentru un început.

În Școala sportivă nr. 2, București, măsurile și acțiunile pentru îmbunătățirea muncii educative se desfășoară încă pe catedre și în Consiliul profesoral.

Sîntem siguri că aceste prime acțiuni, relativ simple pentru început, vor da rezultate. În continuare vom analiza și acționa pe un front pedagogic mai larg.

Convinși că prin unitatea exigențelor și printr-un volum de muncă mult sporit în această direcție vom obține succese în aplicarea practică a recomandărilor documentelor de partid, în misiunea noastră de mare răspundere ca educatori ai noii generații de constructori ai viitorului luminos al scumpei noastre patrii.

Prof. GHEORGHE ILIUȚĂ
Redactor E.F.S.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

CONTRIBUȚII LA MODELAREA PSIHOLOGICĂ A PREGĂTIRII BOXERILOR (I)

1. CONSIDERAȚII GENERALE

Sportul vizează și obținerea celor mai înalte performanțe, angajînd ființa umană cu valorile limită ale posibilităților fizice și psihice, nu fără o instruire și educare prelabilă, în cadrul unui proces sistematic și organizat.

Antrenamentul sportiv este guvernat de legile generale — pedagogice, psihologice și sociale — proprii oricărui proces instructiv-educativ, dar este structurat și obiectivat în metode, mijloace și tehnici specifice, în vederea asigurării unui comportament eficient al individului în condițiile specifice întrecerii. Avînd ca prim obiectiv realizarea performanțelor maxime, este de la sine înțeles că și pregătirea în vederea acestui scop trebuie să fie organizată și structurată pornind de la caracteristicile esențiale ale întrecerii în proba sau sportul respectiv. Antrenamentul sportiv este, așadar, modelat, în primul rînd, după particularitățile și cerințele competiției, iar în al doilea rînd, după particularitățile comportamentului uman în condițiile acestei activități.

Este cunoscut faptul că de realizarea unei concordanțe cît mai mari între caracteristicile pregătirii și cerințele activității ce va trebui desfășurată depinde randamentul, între ele existînd o legătură cauzală, fundamentată pe premise fiziologice și psihologice.

În general, metodica antrenamentului sportiv contemporan a atins un înalt grad de dezvoltare, modelarea fizică, psihică și organizatorică fiind factorii principali pe baza cărora ea a evoluat.

Creșterea continuă a performanțelor sportive atestă faptul că, pe de o parte, limitele performanțelor umane nu au fost încă atinse, iar pe de altă parte, că există unele resurse metodice ale procesului de instruire care nu au fost încă exploatate. Acest fapt este întărit și de apariția nenumăratelor

Educație fizică și sport, nr. 12, 1971, pag. 7

metode de antrenament. În acest context, aspectele psihologice dobîndesc o importanță covîrșitoare. Esența metodei modelării constă, așadar, în asigurarea concordanței unor parametri din cadrul pregătirii cu cerințele și solicitările fundamentale pe care le implică sarcina. O sinteză a cerințelor, structurii și conținutului întrecerii sportive ar constitui — după opinia prof. univ. I. Șiclovan — „modelul ideal", după cum psihologia pedagogică o denumește „text al condițiilor sarcinii" *). Fiecare întîlnire, deși în linii generale se aseamănă cu celelalte, are totuși elemente specifice, de diferențiere, care formează un „text de condiții" **sui generis.** De aceea, „modelele operaționale" **) trebuie să cuprindă atît „fraze" (structuri, condiții, forme) din „textul" general („modelul ideal"), care cuprinde elementele esențiale, comune tuturor întrecerilor, cît și din „textul" concret, particular, care conține elemente prospective („model prospectiv"), legate de pregătirea subiectului în vederea unei sarcini concrete (adversar, condiții organizatorice, climatice și geografice cunoscute).

Aducerea la același numitor a acestor elemente sau structuri — indiferent de domeniul în care se efectuează modelarea — se concretizează în măsuri care încearcă să atingă unul din atributele definitorii ale modelării : adaptare, concordanță, sinergie, sincronie, similitudine, analogie, identitate.

Specificul activității sportive impune educarea unei personalități înzestrate cu o mare capacitate de autoreglare, de dirijare conștientă a acțiunilor în condiții dificile și chiar neașteptate, cu un bun echilibru afectiv, cu o mare capacitate de anticipare și adaptare. Autoreglarea activității individuale, ca act în același timp cognitiv, volitiv și afectiv, a devenit tema centrală a cercetării psihologice și tinde să devină centrală și în activitatea practică, pe măsură ce se dovedește că influențarea educativă nu trebuie privită din exterior, din punctul de vedere al celui care predă — transmite —, ci din interior, din punctul de vedere al celui ce primește și este influențat.

Este firesc să căutăm căile cele mai facile și eficiente ale optimizării comportamentului sportivilor pornind de la studiul laturilor și dinamicii personalității în contextul specific al ramurii sau probei în care acesta își valorifică virtuțile.

În lucrarea de față, ne propunem să prezentăm un experiment psihopedagogic de modelare a antrenamentului boxerilor, desfășurat în cadrul secției de box a Clubului sportiv școlar din București. Capitolele care preced descrierea experimentului propriu-zis socotim că sînt necesare, deoarece ele ne-au servit drept premise teoretice în elaborarea ipotezei, dar și pentru faptul că orice încercare de modelare trebuie să plece de la analiza activității concrete, comparată cu structura procesului de pregătire în vederea ei.

Precizăm de la început că lucrarea nu-și propune o trecere în revistă a tuturor aspectelor legate de modelare și nici nu aspiră la pretenția unei tratări — și elucidări — exhaustive a problemelor pe care le abordează.

Dacă metodele experimentate și concluziile trase se pot bucura de generalizare în practica sportivă, atunci lucrarea și-a atins scopul — acela de a reprezenta o modestă contribuție la metodica instruirii sportivilor de performanță.

2. OBIECTIVELE LUCRĂRII

A. Analiza principalelor aspecte psihologice și pedagogice ale antrenamentului și întrecerii pugiliștilor.

B. Elaborarea și verificarea unei noi metode de modelare psihologică a procesului instructiv-educativ din box, pe baza comparației dintre solicitările psihice specifice meciului de box și măsura în care acestea sînt pregătite de antrenamentul actual.

---

*) P. GOLU : Curs practic de psihologie pedagogică, Fac. de filozofie, Secția psihologie.

**) I. ȘICLOVAN : Modelarea antrenamentului jucătorilor de fotbal, rev. Educație fizică și sport nr. 9/1971.

3. SCURTĂ CARACTERIZARE PSIHO-PEDAGOGICĂ A PROCESULUI DE INSTRUIRE ÎN BOX

În box, ca şi în celelalte ramuri sportive, învăţarea, ca activitate conştientă, organizată şi sistematică a sportivilor, constă în asimilarea de către aceştia a unui sistem de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi. Procesul instruirii vizează, în egală măsură, atît activitatea intelectuală, cît şi cea motrică. Rezultatele finale ale învăţării — cunoştinţele, priceperile şi deprinderile — constituie, în esenţă, îmbinarea elementelor teoretice cu cele practice. Exerciţiile fizice sînt acte motrice deosebit de complexe, a căror învăţare şi practicare solicită întregul potenţial senzorial şi logic al individului. Cu cît actele motrice învăţate sînt mai bine fixate şi stereotipizate prin multiplă repetare, cu atît posibilitatea folosirii lor în funcţie de diferite situaţii — de moment sau de ansamblu — creşte.

Actul învăţării şi perfecţionării în procesul instructiv-educativ al boxului — analizat în condiţiile antrenamentului actual — respectă, în general, principiile, normele şi cerinţele psihologice şi pedagogice ale instruirii şi educării. Procedeele tehnico-tactice sînt predate sistematic, gradat şi succesiv, într-o înlănţuire cauzală, individualizate şi particularizate în funcţie de nivelul, vîrsta şi calităţile psihosomatice ale copiilor şi tinerilor, metodele folosite asigurînd, în general, un randament corespunzător. Totuşi, practica ne pune deseori în situaţii noi, relevînd aspecte care nu au fost pe deplin — sau just — rezolvate. Unul dintre acestea îl reprezintă modalitatea esenţială de învăţare şi perfecţionare a actului motric în cadrul procesului instructiv-educativ : **repetarea multiplă.**

Executarea de nenumărate ori a diferitelor procedee tehnico-tactice şi a exerciţiilor pregătitoare sau ajutătoare — modalitate comună tuturor activităţilor fizice — reprezintă temelia instruirii, ea fiind o condiţie **sine qua non** pentru sport. Familiarizarea, însuşirea şi perfecţionarea, iar apoi îmbinarea cunoştinţelor (mişcărilor) în asociaţii inedite sau crearea altora noi, sînt etape pe care le urmează orice individ normal supus unui proces instructiv-educativ.

Evoluţia sportivului de-a lungul tuturor etapelor nu se poate face în absenţa repetării, ea fiind un deziderat psiho-fiziologic al oricărui act învăţat.

Amintind şi faptul că repetarea constituie condiţia de bază a elaborării tuturor reflexelor condiţionate, înţelegem de ce procesul instructiv-educativ nu poate renunţa la „repetare", chiar în condiţii în care aceasta poate deveni un factor psihogen negativ al instruirii. Deşi acest lucru a fost sesizat şi, în consecinţă, s-a trecut la ameliorarea sa prin apelul la mijloace ajutătoare (material intuitiv, aparate şi tehnici ajutătoare etc.), repetarea s-a dovedit, totuşi, imperios necesară.

Pentru activităţile motrice, dar mai cu seamă pentru cele care necesită un grad înalt de precizie, corectitudine şi eficienţă, execuţia repetată a mişcării — mai întîi fără ca aceasta să fie legată direct de scopul final al activităţii, ci doar în vederea asigurării căii („uneltei") ce va fi folosită pentru atingerea ţelului final — constituie metoda fundamentală.

Cu cît domeniul presupune un arsenal mai complex şi mai voluminos de mijloace, cu atît atingerea măiestriei va fi mai greoaie şi mai tîrzie, numărul repetărilor crescînd proporţional.

Repetarea, ca act motric sau intelectual, efectuat în scopul creşterii calitative a parametrilor acţiunii respective, este însoţită totodată şi de alte procese psihice care îşi pun amprenta pe evoluţia ulterioară a actului. La rîndul lor, influenţele pozitive sau negative pe care le au procesele psihice ce însoţesc repetarea, depind de volumul repetărilor şi de condiţiile în care acestea se desfăşoară. Volumul repetărilor depinde nu numai de caracteristicile de complexitate ale actului, ci şi de condiţiile desfăşurării lui, de particularităţile subiectului etc. În anumite condiţii, însuşirea sau perfecţionarea aceluiaşi act se face cu un număr mai redus de repetări, pe cînd în altele cu un număr mai mare, după cum unui subiect îi trebuie mai puţine repetări pentru a-şi însuşi o nouă deprindere, decît altuia. Cea mai importantă trăire psihică negativă, născută în condiţiile repetării multiple, este plictiseala. Ea apare mai ales în condiţiile unei repetări monotone, invariabile, a aceluiaşi act.

Nenumărate cercetări au pus în evidență o serie de efecte ale plictiselii. Ea se manifestă, în primul rînd, prin oscilații ale atenției, incapacitate de a menține atenția concentrată asupra sarcinii curente, fluctuații de precizie ale execuției (fără ca acestea să fie conștientizate de către subiect) și, în consecință, scăderea randamentului general în activitate.

Lipsa de interes pentru activitatea dată, cauzată în mare măsură și de necunoașterea „adresei" sau scopului acesteia, se manifestă în aceste condiții și mai pregnant. Tonalitatea afectivă neplăcută, caracteristică plictiselii, provine deseori dintr-o stare conflictuală : pe de o parte există obligativitatea de a continua sarcina monotonă, iar pe de altă parte dorința de a se îndepărta, de a părăsi activitatea în curs, pentru a efectua ceva mai atractiv (sau mai apropiat de scop, de contextul integral al sarcinii).

După cum descoperea marele fizician și fiziolog H. Helmholtz, singura modalitate de a menține atenția concentrată asupra aceluiași obiect timp îndelungat este varietatea stimulării.

Anumite studii de vigilență auditivă în condițiile perturbatoare ale unui zgomot de fond continuu slab și chiar intens atestă faptul că acest zgomot susține atenția, pe cînd în condiții de liniște sau monotonie, concentrarea atenției suferă nenumărate fluctuații.

De fapt, în orice oră de clasă sau lecție de antrenament profesorul simte la un moment dat necesitatea de a introduce variații în stimulare. El caută să capteze și să mențină atenția elevilor prezentînd același material în diverse aspecte, din puncte de vedere diferite, deseori sub forma unor probleme care incită curiozitatea și interesul lor, reclamînd intervenția activă a acestora în rezolvare. Din aceeași rațiune, în procesul instruirii motrice anumite procedee tehnice și tactice sînt deseori predate și repetate în situații atractive — cum sînt, de pildă, jocurile dinamice — dar ele nu reduc decît foarte puțin din volumul de repetări necesar însușirii corecte și perfecționării anumitor mișcări. Deși mijloacele intuitive, aparatele ajutătoare și exercițiile complementare au contribuit și ele la micșorarea volumului de repetări în antrenamentul sportiv, practica reclamă necesitatea menținerii unui volum considerabil al acestei munci. Creșterea volumului este, de asemenea, în strînsă legătură și cu îmbunătățirea continuă a performanțelor, dar ele nu mai pot fi depășite fără o creștere calitativă și cantitativă a tuturor laturilor și aspectelor implicate în procesul de pregătire. De aceea, multe sporturi nu pot evita apariția fenomenelor negative cauzate de monotonia unor activități.

În box, mai ales în etapa învățării, distanța dintre acțiunea în curs — însușirea procedeelor tehnice de atac și apărare — și scopul final — depășirea adversarului prin luptă — este foarte mare. Mișcările nu sînt însușite numai în scopul perfecțiunii structurii și formei din punct de vedere biomecanic (cinematic) — cazul gimnasticii sau al patinajului artistic —, ci structura și forma lor sînt subordonate eficacității. Cu cît ele vor fi mai corect însușite, cu atît eficiența lor va fi mai mare în luptă. Numărul mare de procedee — de atac, de apărare, înșelătoare etc. —, precum și necesitatea evitării pericolului de accidentare, posibil în box, impun menținerea îndelungată a tînărului departe de scopul final (lupta). Dacă în jocurile sportive sau în alte sporturi — cînd apare oboseala (sau plictiseala) — sportivii pot fi deconectați prin accesul direct la minge, rachetă sau vîslă, deci introduși rapid în contextul specific competiției, fără a exista vreun risc, în box aceștia stau mult timp departe de a putea folosi mănușile în ring. Ei sînt obligați să-și asigure mai întîi un volum de cunoștințe suficient pentru asigurarea integrității fizice și psihice, după care pot păși în ring fără elemente (indicații) restrictive. Drept urmare, exercițiile pregătitoare și repetările multiple conduc, aproape fără excepție, la consecințele descrise pînă aici. De cele mai multe ori ele sînt accentuate sau favorizate și de condițiile organizatorice aride ale desfășurării lecției : liniște deplină, disciplină perfectă etc.

Luînd în considerare cele expuse pînă aici, putem trage concluzia că în condițiile obișnuite ale antrenamentului de box repetarea nu poate lipsi și nu se poate sustrage pe deplin apariției unor fenomene care îngreuiază asimilarea deprinderilor și priceperilor motrice. Neasimilarea procedeelor

tehnice creează necesitatea măririi volumului de repetări (pe seama scăderii eficienței fiecărei repetări în parte). La rîndul ei, mărirea volumului de repetări amplifică și mai mult fenomenele negative însoțitoare, creînd astfel un veritabil cerc vicios. Singura modalitate de a-i evita apariția sau de a-i micșora amplitudinea și influența nefavorabilă rămîne să o căutăm în ameliorarea condițiilor care generează acest fenomen, fără însă a exclude repetarea.

4. PRINCIPALELE ASPECTE PSIHOLOGICE IMPLICATE ÎN COMPETIȚIA PUGILISTICĂ

Sarcina fundamentală a pugilistului în timpul întrecerii este aceea de a-și depăși adversarul prin folosirea procedeelor învățate. Acțiunile sînt folosite în funcție de relațiile structurale, spațiale și temporale în raport cu adversarul, în urma unei activități permanente de percepere a acestor acțiuni și raporturi.

Atenția este concentrată atît asupra atacurilor ce pot surveni în orice clipă, cît și asupra poziției spațiale proprii în ring și în raport cu adversarul, asupra evaluării gradului de oboseală la care a ajuns (în scopul dozării lui) etc. Activitatea permanentă de autoanaliză este necesară pentru a fi pregătit să reziste la acțiunile adverse posibile sau pentru a fi capabil să-și finalizeze propriile acțiuni. Este vorba, așadar, de o sarcină de vigilență, de „detecție", concomitentă mișcării proprii controlate, prin care subiectul trebuie să perceapă și să acționeze adecvat la stimulii ce apar în cîmpul său perceptiv. Reacția la acești stimuli nu se produce automat decît în foarte mică măsură. Ea apare în urma unor procese de analiză și sinteză, de înțelegere a semnificațiilor acestor acțiuni și de clasare a lor în anumite categorii (acțiuni de atac, de apărare, mișcări înșelătoare sau de relaxare, mișcări specifice stării de oboseală avansată etc.).

Performanțele de reacție depind deci de posibilitatea de a detecta rapid stimulii ce se desfășoară în viteză foarte mare și în succesiuni necunoscute, de prelucrarea rapidă a informației, de rapiditatea de a decide adecvat și de a declanșa execuția corect și precis. La rîndul lor, toate aceste procese depind de gradul însușirii procedeelor tehnico-tactice, de particularitățile psihice și fizice ale subiectului, de starea sa de moment și de ansamblu (oboseală, indispoziție, durere etc.), de calitățile adversarului, de complexitatea, viteza și precizia acțiunilor sale, de gradul de familiarizare a subiectului cu factorii perturbatori specifici întîlnirii de box etc.

Comparînd procesul de instruire cu solicitările și caracteristicile esențiale ale competiției, constatăm că antrenamentul tradițional asigură în mare măsură tinerilor — prin multitudinea mijloacelor și metodelor specifice folosite — un grad relativ suficient de adaptare la solicitările întrecerii. Însușirea procedeelor specifice de luptă, obișnuirea de a gîndi tactic și de a aprecia adecvat activitatea, educarea capacității de anticipare a sarcinilor de moment sau a celor de ansamblu, asigurarea unei bune pregătiri fizice generale și speciale pregătesc individul pentru performanța sportivă, dar — după cum ne demonstrează practica — nu pot garanta în totalitate o evoluție la cel mai înalt nivel.

O comparare atentă a competiției cu pregătirea scoate mereu în evidență noi distanțe dintre solicitările concursului și metodele, mijloacele și tehnicile instruirii. De fapt, modelarea pregătirii în funcție de caracteristicile activității și de particularitățile psiho-fizice ale comportamentului uman în asemenea condiții nu va fi niciodată perfectă, activitatea fiind supusă permanent unui proces dialectic de schimbare și înnoire, după cum nici oamenii nu sînt mereu aceiași.

Una din laturile pregătirii care nu a fost apropiată suficient de cerințele competiției, deși are o influență considerabilă, este acțiunea anumitor factori stressanți (perturbatori), specifică oricărei competiții sportive sau oricărei acțiuni ce presupune întrecere și performanță.

La această concluzie ne-a condus comportamentul neașteptat al unor sportivi care, în lipsa factorilor specifici competiției — în antrenamente sau

probe de control simple — dădeau un randament foarte bun, favorabil unui pronostic cel puțin satisfăcător, dar angrenați în competiție realizau un randament mult inferior celui anticipat.

În condițiile concursului, comportamentul acestora suferea modificări neașteptate. Din punct de vedere psiho-fiziologic, fenomenul nu constituie o noutate. Datele pe care psihologia și fiziologia le dețin în legătură cu orientarea comportamentului în condiții de suprasolicitare îl explică aproape în totalitate.

GH. ILIUȚĂ : Contributions au modelage psychologique à la préparation des boxeurs (I)

L'auteur présente une expérience psycho-pédagogique de modelage de l'entrainement des boxeurs déroulée dans le cadre de la section de boxe du Club sportif scolaire de Bucarest. On fait un exposé théorique du problème mis en discussion, comme point de départ dans l'élaboration de l'hypothèse de travail.

Dans ce premier article on fait l'analyse des principaux aspects psychologiques et pédagogiques de l'entrainement et de la compétition des boxeurs. En ce sens, on fait une brève caractérisation psycho-pédagogique du processus d'instruction des boxeurs, ainsi que les principaux aspects psychologiques exigés par la compétition de boxe.

De même, sont présentées quelques données concernant l'activité des boxeurs dans des conditions de supersollicitation.

GH. ILIUȚĂ : Contribution to the Psychological Moulding of Boxers' Training (I)

The author describes one of his psycho-pedagogical moulding tests aiming at a complete training of boxers he carried out in the boxing section of the sports club of the schools in Bucharest. The theoretical approach to the problem under discussion is followed by vorking hypotheses.

This first article examines the main psychological and pedagogical aspects of the boxers'training and competition. A psycho-pedagogical characterization of the boxers'istruction is followed by the main psychological aspects required by the boxing competition.

The author also gives some data on the boxers' activities under strain.

Antrenor ŞTEFAN TOMOVICI
Sport Club — Galaţi

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

SELECŢIA ÎN HOCHEI PE GHEAŢĂ

În prezenta lucrare ne propunem să analizăm problema selecţiei celor mai bune elemente pentru sportul de performanţă la hochei pe gheaţă. Ne referim la acţiunea de depistare a copiilor, efectuată în oraşul Rădăuţi.

A. IPOTEZELE EXPERIMENTULUI

1. Printre elementele cele mai importante în selecţia pentru hochei pe gheaţă este poziţia membrelor inferioare pe patine. Ea este **determinantă** în selecţia patinatorului şi jucătorului de hochei pe gheaţă.

2. Depistarea calităţilor de reacţie nervoasă, în condiţii de coordonare cît mai variabile, caracterizează, de asemenea, profilul viitorului jucător de hochei.

3. Calităţile psihice trebuie să se evidenţieze încă din etapa selecţiei propriu-zise pe gheaţă, în principal combativitatea.

4. Între hocheiul pe gheaţă — ca disciplină sportivă — şi jocul de fotbal există o asemănare privind calităţile motrice şi psihice necesare. Or, acest lucru permite folosirea jocului de fotbal în selecţionarea sportivilor pentru hochei pe gheaţă.

CAPACITATEA MOTRICĂ

a. **Viteza de reacţie** o socotim cea mai importantă calitate. Ea se poate perfecţiona prin instruire, însă unui copil dotat cu viteză de reacţie lentă nu-i va putea fi îmbunătăţită, pentru a ajunge sportiv de înaltă performanţă.

b. **Îndemînarea :** la copii se poate vorbi mai degrabă de existenţa unei abilităţi (iscusinţe). Coordonarea motrică este o cerinţă în sport ; ea este uşor de întrevăzut la copii, mai ales în practicarea jocurilor sportive ca fotbalul, handbalul, baschetul sau hocheiul pe gheaţă. Se poate observa coordonarea vitezei cu concentrarea atenţiei, controlul neuromuscular, echilibrul şi calitatea mişcărilor (receptivitate-redare). Lipsa îndemînării va fi greu de remediat în dezvoltarea copilului.

c. **Forţa** este absolut necesară pentru hochei. Lupta corp la corp este specifică hocheiului pe gheaţă şi va ieşi învingător cel cu „gabarit" şi forţă superioare. Forţa poate fi mult îmbunătăţită prin antrenament dacă copilul prezintă o masă musculară ce poate fi lucrată. Cei ce au forţă au şi viteză.

d. **Rezistenţa :** mulţi copii se prezintă în perioada de selecţie cu o rezistenţă naturală, în limitele funcţionale ale organismului, ceea ce asigură capacitatea de adaptare la eforturile mari din hochei pe gheaţă. Viitorului hocheist îi este necesară o rezistenţă în regim de viteză. Ea poate fi însuşită în mod cert prin instruire.

CAPACITATEA PSIHICĂ

Copilul selecţionabil pentru hochei pe gheaţă trebuie să posede calităţi psihice deosebite. Cea mai importantă o considerăm **combativitatea.**

Lupta pentru intrarea în posesia pucului, prin utilizarea forţei (jocul cu corpul), ca şi blocarea adversarului la mantinelă cer **curaj.** Curajosul devine cu uşurinţă combativ, ambiţios şi în-

crezător în forțele sale. Combativitatea poate fi formată unui copil curajos. Copilul necombativ (fricos), în situații egale de luptă, de joc între copii (de exemplu : la fotbal, rugby sau hochei pe gheață), nu se recomandă a fi selecționat.

B. SELECȚIA ÎN HOCHEI PE GHEAȚĂ

Hocheiul pe gheață cere o pregătire timpurie. Toți jucătorii de valoare au început să patineze la vîrsta de 6—8 ani și să mînuiască crosa de la 10—12 ani, iar la vîrsta de 16 ani s-a întrevăzut jucătorul de calitate. Aceasta fiind situația, **selecția în hochei pe gheață trebuie făcută la vîrsta de 6—12 ani.**

În orașele mari, cu patinoare artificiale, cu populație numeroasă și deci cu mulți copii, antrenorii își pot găsi mai ușor viitorii jucători. Copiii sînt chemați la antrenamente, se apreciază patinajul, calitățile fizice, sînt „încercați" și dacă „corespund" vor fi selecționați.

La Rădăuți, oraș cu 2—3 patinoare naturale, cu o tradiție nu prea veche în patinaj, selecționarea este mai grea. Perioada de patinaj este de numai 2—3 luni pe an. Totuși, datorită sprijinului moral și mai ales material al forurilor sportive, hocheiul pe gheață s-a dezvoltat îmbucurător, dînd jucători loturilor reprezentative.

Preselecția la Rădăuți s-a făcut pe uscat. Cu această ocazie ne-am formar opinia în ceea ce privește calitățile fizice ale viitorilor hocheiști.

Pe uscat am folosit următoarele probe de control :

a. pentru copiii de 6—9 ani :

— alergare de viteză pe 60 de metri ;
— alergare de rezistență pe 500 de metri.

Ambele probe au fost cronometrate;

b. pentru copiii de 10—12 ani :

— alergare de viteză pe 80 de metri ;
— alergare de rezistență pe 800 de metri.

De asemenea, ambele probe au fost cronometrate.

La probele de control cronometrate am cerut și îndeplinirea unei norme. De exemplu, copiilor de 10—12 ani li s-a cerut :

— la alergarea de 80 de metri, norma minimă — 13" ;

— la alergarea de 800 de metri, norma minimă — 3'30".

Aceste norme nu au avut un caracter eliminatoriu în selecție. Hotărîtoare au fost probele de control la fotbal, unde deficiențele calităților motrice și psihice au dus la neacceptarea candidatului.

Selecția pe uscat a unui grup de 25 de copii s-a desfășurat într-un interval de aproximativ o lună.

Pe gheață, patinajul și mai ales patinajul viitorului hocheist reprezintă un criteriu deosebit de important în selecția propriu-zisă, urmărindu-se postura corectă a corpului, mai precis a membrelor inferioare. Poziția corectă a patinatorului cere o postură specifică : genunchii ușor îndoiți și corpul puțin aplecat în față. Această poziție este aproape identică cu cea a schiorului. Cei ce au o astfel de poziție, naturală, sînt apți pentru hochei pe gheață. Numai în această poziție copilul va patina bine și va progresa în patinaj. Deseori, conformația corporală nu permite luarea poziției corecte. De exemplu : copiii cu deficiențe la membrele inferioare (hiperextensie la genunchi, ligamente întinse în spațiul popliteu, picior plat etc.).

Dacă din punct de vedere al calităților motrice a corespuns, copilul ține și piciorul corect pe gheață, este abil, își menține echilibrul, se avîntă pe gheață, face ocoliri, atunci în mod cert avem în față un copil selecționabil.

Mulți copii se prezintă la selecția pe gheață fără să fi patinat vreodată. Trebuie să avem grijă ca gheata și patina să fie potrivite ca mărime, glezna să fie asigurată în gheată, patinele ascuțite, în așa fel încît stabilitatea, echilibrul și alunecarea să dea începătorului siguranță și încredere chiar din prima lecție.

Rădăuțiul este un oraș mic, în care hocheiul pe gheață a fost introdus în anul 1955. Lotul de hochei pe gheață din anii 1955—1960 a fost format, în majoritate, din jucători de fotbal, deci cu o pregătire sportivă anterioară. Fotbaliștii erau patinatori începători. Conducerea secției de fotbal s-a lăsat convinsă că jucătorii de fotbal trebuie antrenați și în timpul iernii, prin practicarea hocheiului pe gheață. În anul următor, echipa de hochei pe gheață a Rădăuțiului a fost completată tot cu „fotbaliști", în vîrstă de 13—15 ani, fără a ne gîndi la o selecție științifică. Copiii-fotbaliști aveau calități motrice corespunzătoare și o pregătire fizică generală mulțumi-

toare. Trei dintre acești jucători au făcut parte ulterior din lotul național.

În anii următori, ne-am gîndit la o selecție „mai bună", mai timpurie ca vîrstă și vizînd un număr mai mare de copii. De altfel, obiectivul principal al hocheiului rădăuțean a trecut de la echipa de seniori la echipa de copii.

Numărul copiilor din Rădăuți este mic față de orașele mari. În școlile generale din Rădăuți am găsit următoarea situație :

— băieți născuți în anul 1952 — 151;
— băieți născuți în anul 1953 — 178;
— băieți născuți în anul 1954 — 215;
— băieți născuți în anul 1955 — 189.
Total — 733

Am căutat să cunoaștem acești copii sub aspect fizic, moral și intelectual, concepția lor, dar mai ales a părinților, despre sport. Trebuia să selecționăm 40 din cei 733. Desigur, nu puteau fi examinați toți, deoarece unii nu corespundeau de la prima vedere, iar alții nu voiau să practice sportul.

Pentru selecționarea copiilor am folosit :

— asistențe la orele de educație fizică din școli ;

— vizionarea jocurilor de fotbal organizate cu copiii ;

— participarea la antrenamentele centrelor de copii existente în Rădăuți (atletism, lupte și baschet).

Deși lucrarea noastră privește selecția, vom menționa totuși că în perioada de selecție-pregătire pe gheață, metodica lecțiilor de antrenament este foarte importantă. Unii copii sînt foarte susceptibili și dacă lecțiile nu au caracter atractiv (de întrecere-joc) ei nu simt plăcerea gheții și se retrag.

C. PROBE DE CONTROL FOLOSITE ÎN SELECȚIA PE GHEAȚĂ

În hocheiul pe gheață, calitatea patinajului este hotărîtoare în formarea viitorului jucător. La Rădăuți nu am avut posibilitatea să selecționăm copii cu bune cunoștințe în patinaj, ci în general începători, marea majoritate primind pentru prima oară patine de la noi. După o perioadă de circa 12 zile de patinaj, a cîte 2—3 ore pe zi, timp în care copiii s-au obișnuit cu procedeele tehnice ale patinajului, am trecut la examinare — trecerea unor probe de control. La aceste probe, afară de timpul realizat și cronometrat, am acordat mai mare importanță îndemînării în patinaj și anume :

— proba I : starturi și opriri ;
— proba a II-a : ocoliri ;
— proba a III-a : patinaj complex, înainte, întoarceri, ocoliri, frîne, patinaj cu spatele etc.

Proba a III-a o efectuau selecționații după circa o lună de pregătire.

Prima probă de control — starturi și opriri

Pe latul terenului, se ia startul de lîngă mantinelă ; oprire pe partea opusă și start din nou spre vechiul loc. Acest exercițiu se execută de două ori. Opririle se fac : prima și a treia oară cu piciorul drept în față, a doua și a patra oară cu piciorul stîng în

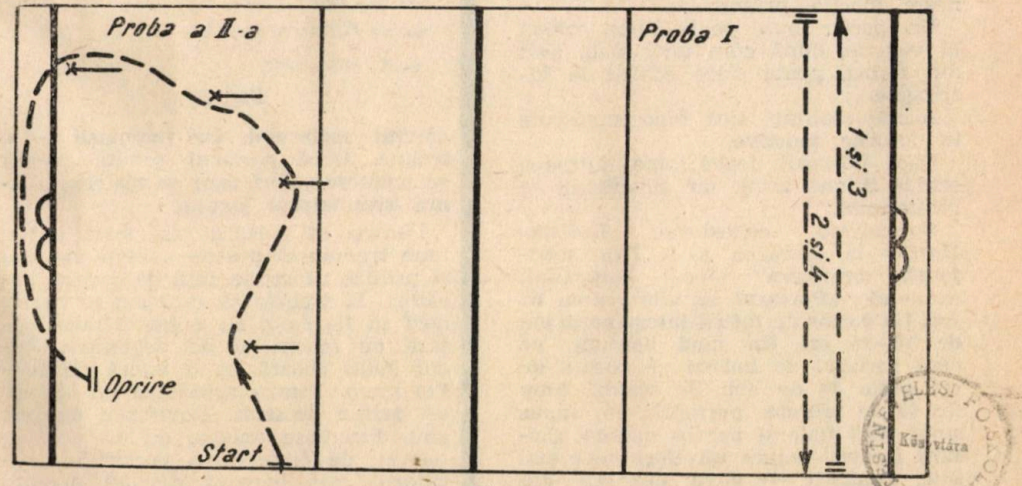


Fig. 1

față. De fiecare dată copilul trebuie să atingă cu mîna mantinela. Distanța ce se parcurge este în total de 120 de metri. Un începător bun, de 12—13 ani, va realiza parcurgerea distanței în 26 de secunde după 12 lecții de antrenament, de cîte 2—3 ore (fig. 1).

A doua probă de control — ocoliri

Start de lîngă mantinelă ; ocoliri pe lîngă jaloane. Se execută fără cronometrare. Se va observa îndemînarea, tăierea gheții etc.

A treia probă de control — patinaj complex

Start înainte de la linia albastră (1), frînă cu fața spre poartă (2), patinaj spre linia albastră (3), trecerea printre jaloane (4), întoarcere la jalon (5), patinaj cu spatele (6), întoarcere cu fața (7), patinaj drept, înainte, cu ocolirea jaloanelor (8), depășirea unui obstacol (9), frînă cu fața la poartă (10), patinaj drept, înainte (11), întoarcere cu spatele (12), patinaj cu spatele (13), frînă la linia albastră (14), patinaj drept, înainte, pînă la linia roșie — sosirea (15) — fig. 2.

Proba a III-a este un exercițiu complet de patinaj ce se execută după o lună de pregătire ulterioară selecției. Cei apți pentru patinaj parcurg distanța în 47 de secunde.

Vîrsta selecționabilului este, de asemenea, de 12—13 ani.

D. SELECȚIA PORTARULUI DE HOCHEI PE GHEAȚĂ

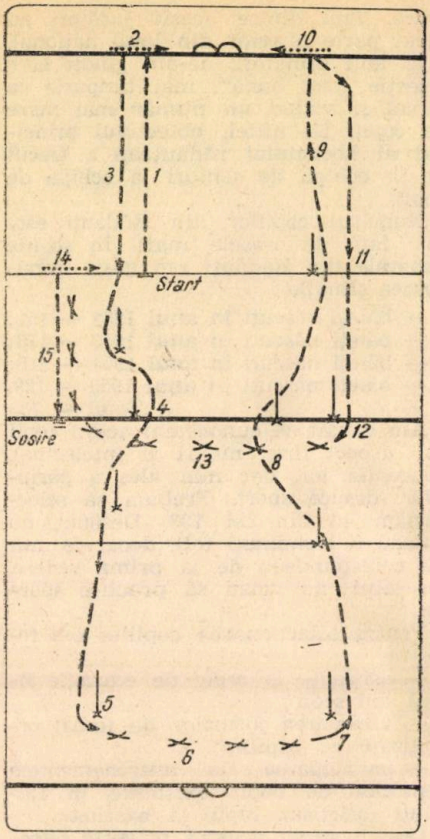
Nu greșim dacă afirmăm că în jocurile sportive cu portar, acesta îndeplinește funcția principală.

Un portar bun poate duce echipa la victorie, după cum unul slab, ieșit din formă, poate duce echipa la înfrîngere.

Aceste realități sînt bine cunoscute în jocurile sportive.

Dacă portarul joacă bine, întreaga echipă prinde aripi, iar adversarul se resemnează.

Specialistul cehoslovac **Ladislav Horsky** în lucrarea sa : **„Hra hokejoveho brankara“** (Jocul portarului) arată că : **„Portarul se află mereu în joc. Un portar de fotbal intervine în joc de 10—15 ori (în mod normal), pe cînd portarul de hochei pe gheață de cel puțin 30 de ori. De regulă, timp de 60 de minute, portarul este supus unui efort fizic și nervos maxim. Ceilalți jucători depun un efort mult mai mic. Fundașii — circa jumătate din efortul portarului, iar înaintașii — o treime. Dacă portarul comite greșeli se primesc goluri care se răsfrîng asupra rezultatului jocului“.**



LEGENDA

---- Start înainte

.....> Frînă

>< >< Patinaj cu spatele

Întoarcere

Fig. 2

Pentru ca portarul să poată apăra bine trebuie să posede calități motrice și psihice deosebite față de ceilalți jucători. El trebuie să reacționeze rapid, deci să fie dotat cu o foarte bună viteză de reacție și de deplasare. Pucul șutat zboară cu o viteză de 70—120 km/h. Pentru prinderea lui se cere un reflex deosebit. Loviturile de puc sînt dureroase uneori, cu tot echipamentul de protecție a portarului. Jucătorul care barează drumul pucului

spre poartă trebuie să fie **curajos, încrezător** în forțele lui ; în activitatea sa trebuie să-l caracterizeze **perseverența** pînă la sfîrșitul jocului, oricare ar fi rezultatul. Fără aceste calități motrice și psihice, portarul nu poate avea succes în apărarea porții.

Gabaritul portarului nu este important. La campionatele mondiale au jucat foarte bine portari cu talie înaltă, mijlocie și mică. Deci, talia portarului nu este hotărîtoare în selecție.

Din cele arătate mai înainte, în selecția pentru portari se va avea în vedere copilul dotat cu **acte reflexe** native, deci cu o deosebită viteză de reacție (vizuală și auditivă), calitate pe care o considerăm principală ; apoi, un copil **îndemînatic** în mișcări (sprinten, dibaci, elastic și mobil). La fel, **combativitatea** copilului este hotărîtoare în selecție. Desigur și **vederea** trebuie să fie bună, iar labilitatea neuromusculară, trecerea cu ușurință de la încordare musculară la relaxare îi vor mări mobilitatea și elasticitatea atît de necesare portarului de înaltă performanță.

Va fi greu de găsit copilul cu toate aceste calități. Unele pot fi formate prin instruire. Considerăm însă că viteza de reacție, curajul și îndemînarea trebuie să se desprindă chiar de la început. Copilul care nu le are nativ nu poate ajunge portar de performanță.

Majoritatea echipelor de hochei pe gheață nu dau importanța cuvenită selecției portarului și lasă aceasta la voia întîmplării. Au fost ani cînd nici lotul nostru național nu avea un portar corespunzător.

În anul 1955, la formarea echipei din Rădăuți am dat atenție selecționării portarului. Dintre cei susceptibili de selecționare am preferat un portar mediocru de fotbal (S. I.) în vîrstă de 20 de ani. Patina slab, dar se remarca tocmai prin calități native deosebite : **acte reflexe, îndemînare, curaj, ambiție** și **vedere** foarte bună. Fotbalul îi asigurase o pregătire fizică mulțumitoare. Acest jucător s-a afirmat ca portar într-un timp record, instruit fiind numai pe patinoare naturale. A apărat cu succes poarta națională între anii 1960 și 1966.

E. REZULTATELE SELECȚIEI

Considerăm că, la copii, pregătirea sportivă pentru performanță durează mulți ani și constituie o continuă selecție, țelul fiind obținerea de rezultate sportive maxime. Sub acest aspect, „selecția" va avea întotdeauna aspecte pozitive și negative. Și la Rădăuți, în munca noastră, rezultatele au fost în mare măsură pozitive, dar au existat și rezultate negative.

Vom începe cu enumerarea rezultatelor pozitive.

În decursul anilor 1965—1971, echipele de copii din Rădăuți s-au clasat printre primele la competiția finală pe țară a copiilor — „Cupa Speranțelor", deși erau pregătite pe un patinoar natural. În „Cupa Speranțelor" din aprilie 1970 au dispus cu ușurință de cele două echipe de copii din București (Dinamo și Constructorul) pregătite pe patinoarul artificial din București. Doi dintre copii Rădăuțiului — Axinte Dumitru și Bandaș Octavian (născuți în anul 1952) — au fost cedați clubului sportiv „Dinamo"-București în toamna anului 1968. Ajunși la condiții de dezvoltare și de pregătire dintre cele mai bune, au făcut parte imediat din lotul reprezentativ de juniori, cu randament optim, iar în prezent fac parte din lotul național de seniori.

La campionatul național de juniori din anul 1971, opt juniori din Rădăuți, selecționați pentru hochei pe gheață în anii 1963/1964, au cîștigat în mod detașat campionatul. Acești juniori au ajuns la Galați pentru a-și completa pregătirea profesională la școlile profesionale din Galați. În privința pregătirii lor sportive, aceștia au avut posibilitatea folosirii patinoarului artificial și, deci, bine pregătiți la clubul sportiv „Dunărea"-Galați, au dat un randament optim, fiind toți selecționați în lotul reprezentativ de juniori.

În tabelul prezentat sînt cuprinse datele creșterii somato-funcționale de la vîrsta de 13—18 ani, corelată cu dezvoltarea unor calități motrice la juniorii hocheiști despre care am amintit mai sus.

Din compararea cifrelor indicînd creșterea somato-funcțională cu cea a dezvoltării calităților motrice se pot constata salturile calitative din an în an. Dezvoltarea somato-funcțională a fost diferită la mulți jucători și bineînțeles și randamentul sportiv. Astfel, la vîrsta de 13 ani (anul 1966) au fost selecționați copiii Doru Moroșan și Constantin Curelaru.

Între aceștia, la vîrsta de 13—14 ani existau deosebiri somato-funcționale evidente. Toate pledau favorabil pentru Moroșan și nefavorabil pentru

DATELE CREȘTERII SOMATO-FUNCȚIONALE CORELATE CU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ALE JUNIORILOR HOCHEIȘTI

Numele, pronumele și data nașterii	Vîrsta	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic	Elasticitatea toracelui	Capacitatea vitală	Viteză 60 m pe uscat	4 × 60 m patinaj	Săritura în lungime de pe loc	800 m alergare pe uscat	Tipul Constitu-țional
Curelaru Constantin 17. 3. 1953	13	148	44	70	3	2900	9,6	45"	175	3'25"	Longilin stenic
	14	150	45	72	3	3100	9,4	44"	180	3'10"	
	15	153	48	76	4	3500	9.2	42"3	195	2'55"	
	16	157	50	77	4	3600	8,7	38"2	210	2'38"	
	17	160	53	80	5	3900	8,4	35"	235	2'30"	
	18	172	60	86	8	4700	7,8	32"2	250	2'25"	
Moroșan Doru 13. 5. 1953	13	173	64	73	6	4300	8,8	42"2	183	3'05"	Longilin stenic
	14	176	67	76	7	4700	8,6	38"5	198	2'52"	
	15	178	68	79	8	4900	8,3	37"2	210	2'40"	
	16	180	70	83	9	5000	8,2	34"	232	2'35"	
	17	182	72	87	10	5800	8,0	32"1	240	2'31"	
	18	183	74	89	11	6600	7,6	30"2	265	2'24"	
Firici Gheorghe 21. 2. 1954	14	155	45	67	4	3200	9,7	44"	182	3'15"	Longilin stenic
	15	158	47	71	5	3700	9,4	41"2	195	2'59"	
	16	160	51	76	6	4000	8,9	38"3	215	2'45"	
	17	163	54	78	7	4500	8,7	34"	232	2'30"	
Doboș Ioan 20. 12. 1953	14	162	54	75	7	3200	8,7	44"	184	3'16"	Longilin stenic
	15	166	57	79	7	3400	8,5	38"2	190	2'59"	
	16	168	60	83	8	3600	8,5	36"	200	2'51"	
	17	171	64	85	10	4100	8,3	35"	215	2'37"	
	18	174	67	88	12	5100	8,1	33"3	231	2'21"	
Hîncu Ioan 11. 1. 1954	14	162	58	75	4	3300	8,8	42"	185	3'19"	Longilin stenic
	15	164	60	78	5	3500	8,5	41"1	195	3'10"	
	16	168	64	82	6	3800	8,2	35"	205	2'48"	
	17	170	68	87	7	4300	8,0	32"2	220	2'39"	
Nistor Constantin 21. 5. 1954	14	158	54	75	4	4000	9,2	44"	175	3'12"	Mediolin stenic
	15	162	59	78	5	4900	8,8	42"	185	3'07"	
	16	165	64	82	7	5200	8,4	36"2	208	2'45"	
	17	170	67	90	10	6200	8,1	32"3	220	2'26"	
Olenici Adrian 19. 4. 1956	13	152	48	79	4	3200	8,8	40"8	183	3'12"	Longilin stenic
	14	156	53	83	5	3900	8,5	35"	202	2'48"	
	15	163	58	86	6	4900	8,2	33"2	225	2'30"	
Hutanu Gheorghe 18. 4. 1954	14	150	42	69	3	2600	9,2	47"3	181	3'21"	Longilin stenic
	15	152	45	71	4	2900	9,0	45"	191	3'12"	
	16	154	48	75	5	3200	8,8	38"1	204	2'45"	
	17	156	51	79	6	4000	8,5	36"2	215	2'32"	

Curelaru. La talie, Moroșan îl întrecea pe Curelaru cu 15 cm ; în joc, această diferență de gabarit îl făcea pe Moroșan mult mai util echipei. Curelaru era dotat însă cu îndemînare, viteză de reacție și simț tactic. Se cerea din partea noastră încredere și răbdare pentru Curelaru. Și într-adevăr, după patru ani de dezvoltare somato-funcțională și instruire, surpriza s-a realizat : în anii 1970—1971 Curelaru a crescut în talie cu 12 cm, adică de la 160 cm la 172 cm. Drept urmare, randamentul în joc al hocheistului Curelaru s-a apropiat de valoarea hocheistului Moroșan, ambii fiind componenți ai lotului național de juniori, cu reale perspective de dezvoltare.

De aici se desprinde concluzia : copiii insuficient dezvoltați, dar dotați cu calități motrice, nu trebuie eliminați. Deci, probele de forță-viteză la selecția copiilor nu pot fi eliminatorii. Prezentăm în continuare și cîteva rezultate negative.

În decursul selecției și pregătirii, sportivul Nicolae Botnar, născut în 1954, a dat dovadă de calități motrice necesare unui jucător de hochei pe gheață. S-a dezvoltat și somatic bine. În jocuri îi lipseau mereu combativitatea și curajul. Speranța că va deveni, paralel cu dezvoltarea fizică, și combativ nu s-a realizat nici după patru ani de pregătire. La fel și jucătorul Ilie Antemie, născut în 1954, cu deficiențe fizice (picior plat, atitudine cifotică), dar mai ales cu lipsă de voință pentru a depune efort, s-a eliminat din lotul hocheiștilor de performanță. Și alte cazuri negative ne-au îmbogățit „experiența" în selecție.

În experimentul nostru, din 100 de copii selecționați în anii 1964—1967, vîrfuri sportive (maeștri și jucători de categ. A) au ajuns aproximativ 15 ; alți 15 au activat în categ. B, cu perspective de a juca în categ. A la vîrsta de 20—21 ani, cînd dezvoltarea fizică va fi mai bună. Ceilalți 70 de copii, deși au trecut prin etapele selecției 1—2 ani, nu vor putea ajunge vîrfuri sportive.

CONCLUZII

În privința „cerințelor selecției", pe baza experimentului de la Rădăuți din anii 1960—1970 considerăm ca valabilă schema de mai jos.

Sănătatea, postura corectă a membrelor inferioare pe patine, viteza de reacție, îndemînarea și combativitatea trebuie să fie native.

Cei găsiți cu deficiențe evidente la cerințele selecției trebuie eliminați.

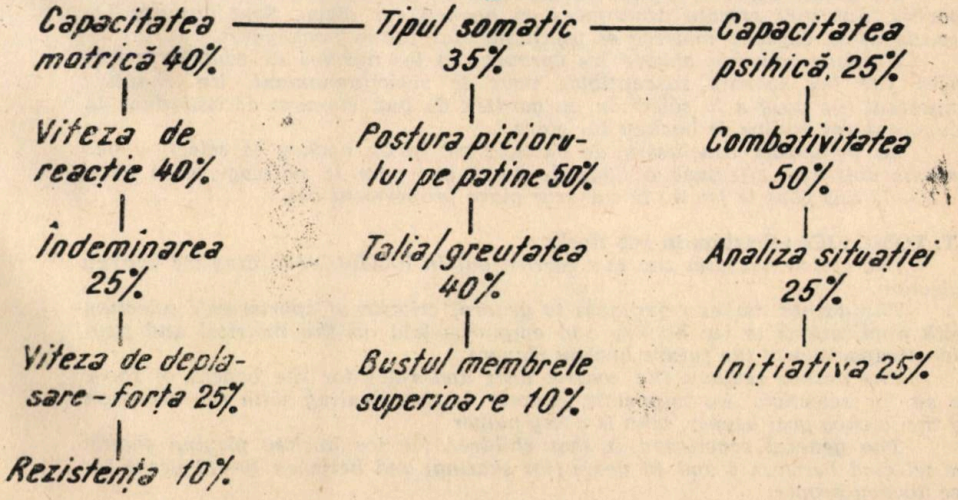
Celelalte calități pot fi mult îmbunătățite prin instruire.

Și în hochei pe gheață, ordinea de perfecționare a celor patru calități motrice este : rezistența, forța, îndemînarea și viteza.

În hochei pe gheață deosebim selecția pentru patinaj, care se poate face cu copiii de la 6—10 ani și selecția pentru hochei pe gheață, cu copiii ce știu să patineze, în vîrstă de 10—12 ani.

Selecția trebuie făcută pe etape :

1. etapa de depistare (preselecție) a copiilor cu înclinații. În hochei pe gheață trebuie înlăturată selecția co-



piilor prin trecerea unor probe de control eliminatorii ;

2. etapa a II-a o putem denumi selecție și instruire. Aceasta se va face atît pe uscat, cît și pe gheață. Va fi etapa în care, pe lîngă urmărirea calităților motrice, se va acorda atenție sporită și progreselor ce le realizează copiii prin antrenamente și jocuri-școală. Etapa a II-a va fi de aproximativ două luni pe uscat și două luni pe gheață. Numai în acest fel vor putea fi bine verificate aptitudinile copiilor ;

3. etapa a III-a este cea a formării lotului de jucători. Din primele jocuri, copilul trebuie să confirme selecționarea în echipă. Etapa aceasta va fi definitivă în privința selecției.

Copiii considerați inapți, dar cu mare pasiune și voință, trebuie verificați timp mai îndelungat.

Jocul de fotbal poate constitui un bun criteriu de selecție pe uscat pentru hochei pe gheață.

Pe lîngă calități, vom găsi la copii și deficiențe. De regulă, cei lipsiți de talie posedă îndemînare și viteză de reacție, iar cei cu talie — deficiențe în ceea ce privește îndemînarea și reacția nervoasă.

Există totuși copii care au ambele calități. Sarcina antrenorilor este tocmai aceasta : de a-i găsi, de a-i convinge pe ei (și pe părinții lor) să practice sportul de performanță.

BIBLIOGRAFIE

FLAMAROPOL M. : Hochei pe gheață, Ed. U.C.F.S., București, 1962.

HORSKY L. : Ecehockey Training-Technik-Taktik, Ed. Wolhelm Limpert, Frankfurt am Main, 1967, pag. 23—52.

KAHN FR. : Der Mensch gesund und Krank (Omul sănătos și bolnav), Ed. Albert Müller, Zürich, 1940, vol. II, pag. 136—140 (cap. „Viteza de reacție").

KOSTKA VL., ZABRODSCHI-TINTERA : Ledni Hochy, Statnic Televychovne Nakladatelsvi, Praga, 1956.

KITTLER I. : Apariția interesului durabil față de sport la elevi, Educația fizică în școală, București, vol. VI, 1969, pag. 49—53.

RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. U.C.F.S., București, 1967, pag. 6—17, 37—120.

ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 32—51.

VALIK B. : Și din nou problema selecției (traducere din Liogkaia atletika nr. 6/1967), Sportul peste hotare, București, nr. 36/1967.

YERGEAN CH. A. : Copilul și jocul, Educația fizică în școală, București, vol. V, 1968, pag. 37—45.

* * * : Lucrările consfătuirii specialiștilor în domeniul sportului de performanță, București, mai, 1969.

ȘT. TOMOVICI : La séléction en hockey sur glace

La présent article expose l'expérience effectuée dans la ville Rădăuți concernant la séléction en hockey sur glace.

On y fait des références sur les critères généraux de la séléction des sportifs, qui sont ensuite appliquées en hockey sur glace. Sont discutés les aspects de la capacité motrice et psychique des futurs hockeyeurs.

L'auteur présente encore les épreuves et les normes de contrôle effectuées par les sportifs susceptibles pour le séléctionnement. Un chapitre important est voué à la séléction du gardien de but, élément décissif dans la réussite d'une équipe de hockey sur glace.

La principale conclusion de l'article est qu'en hockey la séléction des enfants doit être effectuée à l'âge de 6—10 ans pour le patinage, et à l'âge de 10—12 ans pour le jeu de hockey sur glace proprement-dit.

ȘT. TOMOVICI : Selction in Ice Hockey

The article analyses the test carried out in Rădăuți redarding ice hockey selection.

The author makes references to general criteria of sportsmen's selection with applications to ice hockey and emphasis laid on the motrical and psychical capacities of the future hockey players.

The author reviews the control tests and rules for the benefit of those to sit for selection. An important chapter is that dealing with the selection of the hockey goal keeper, who is a key player.

The general conclusion is that children for ice hockey playing should be selected between 6 and 10 years (for skating) and between 10—12 years for ice hockey proper.

DESPRE PREGĂTIREA ATLETICĂ A ELEVILOR ÎN ŞCOLILE GENERALE DIN JUDEŢUL MARAMUREŞ

Prof. VASILE LANCZ
Inspector şcolar judeţean — Baia Mare

În programa de educaţie fizică pentru clasele a V-a şi a VIII-a sînt cuprinse, în mod succint, elementele orientării generale ale pregătirii atletice a elevilor, direcţionarea principală constînd în :

— sporirea indicilor de motricitate generală ;

— iniţierea elevilor în practicarea atletismului şi încadrarea acestora într-un sistem competiţional pentru asigurarea bazei de masă a sportului de performanţă.

În sistemul nostru competiţional de atletism, cea mai accesibilă formă de cuprindere a elevilor şcolilor generale este campionatul de atletism pe echipe la tetratlon (alergare pe 60 de metri, săritura în lungime, săritura în înălţime şi aruncarea mingii de oină — 150 g), care are la bază principalele prevederi ale „Tetratlonului atletic internaţional al prieteniei".

În scopul cunoaşterii nivelului de pregătire a elevilor competitori în proba de tetratlon şi în dorinţa de a urmări evoluţia în timp a performanţelor obţinute în cadrul judeţului Maramureş am efectuat un studiu cuprinzînd 27, respectiv 29 de echipe reprezentative ale şcolilor generale, care au participat la etapele pe centru de comune (oraşe), municipii şi judeţ ale campionatului republican şcolar, ediţiile 1969—1970 şi 1970—1971.

1. OBIECTIVELE STUDIULUI

Prin efectuarea studiului ne-am propus să cercetăm următoarele probleme :

a. cunoaşterea reală a nivelului de pregătire a elevilor şcolilor generale din judeţ prezenţi la concursul de tetratlon şcolar şi urmărirea evoluţiei în timp a performanţelor acestora ;

b. nivelul performanţelor înregistrate în raport cu normele de control orientative prevăzute de programa şcolară şi normele pentru cucerirea insignei „Cercurile Olimpice" ;

c. cercetarea comparativă a nivelului performanţelor obţinute de elevii şcolilor generale din judeţ şi performanţele altor colective de elevi din ţară ;

d. eficiența orelor de „colectiv sportiv" la care participă elevii selecționați (cei ce beneficiază de o pregătire specială suplimentară).

2. METODA DE LUCRU

În vederea interpretării rezultatelor, am stabilit frecvența statistică a datelor înregistrate și am întocmit grafice cuprinzînd curba frecvențelor. Pentru ca rezultatele noastre să fie comparabile cu cele obținute de către alți cercetători, în etapa următoare am trecut la prelucrarea statistică a datelor calculînd următorii parametri pe probe și sexe : media aritmetică ponderată (M), eroarea mediei ponderate (eM), abaterea standard (δ) și coeficientul de variabilitate (CV) — tabelele 1 și 2. Menționăm că pentru stabilirea calificativelor pe bază de punctaj privind nivelul de pregătire a elevilor, la cele patru probe atletice, avînd în vedere performanțele înregistrate, am folosit sistemul de calcul indicat de **Nicu Alexe** și **Virgil Mazilu** (3, pag. 9—10) prin prisma raportului dintre elongația mediei ponderate (diferența dintre medie și performanța minimă) față de amplitudinea dată de performanțele extreme. De asemenea, precizăm că pentru a feri media ponderată și ceilalți parametri de influențele unor valori extreme, care nu pot fi întîlnite decît în mod excepțional — ceea ce reiese clar din graficele prezentate — limitele superioare și inferioare ale performanțelor au fost stabilite prin eliminarea unui procent de 1 la sută atît din vîrful coloanei, cît și de la baza coloanei de performanțe.

3. ANALIZA REZULTATELOR OBȚINUTE

Prelucrarea statistică a rezultatelor obținute a reprezentat o bază pentru următoarele constatări, pe care le prezentăm în continuare.

a. Aprecierea în puncte a raportului elongației mediei față de amplitudine arată că, la ediția din 1969—1970 a campionatului de tetratlon, nivelul de pregătire a elevilor competitori poate fi apreciat, la băieți, cu calificativul de „satisfăcător" la toate cele patru probe, situîndu-se însă la limita inferioară a intervalului stabilit. La fete, situația se prezintă astfel : pregătire „nesatisfăcătoare" la alergarea de viteză și săritura în înălțime, situîndu-se la prima probă în limita inferioară a intervalului și în zona mijlocie la cea de a doua probă ; „satisfăcător" la li-

CALCULAREA PARAMETRILOR PE PROBE (BĂIEȚI) — Tabelul 1

Numărul de cazuri	Parametrii / Probele	1969-1970 M	eM	±δ	P	CV	Valoarea performanțelor în puncte	1970-1971 Numărul de cazuri	M	eM	±δ	P	CV	Valoarea performanțelor în puncte
145	60 m (sec)	9,2	0,04	0,5	P>05	5,47	41,37	174	9,2	0,04	0,54	P>05	5,86	44,44
139	Săritura în lungime(m)	3,85	0,03	0,42	P<05	11,05	45,23	158	3,94	0,06	0,72	P<05	18,27	47,40
135	Săritura în înălțime (m)	1,20	0,006	0,08	P<05	6,66	45,71	151	1,20	0,007	0,08	P>01	0,07	45,23
141	Aruncarea mingii de oină (m)	41,90	0,63	7,52	P>05	17,94	46,56	171	45,61	0,52	6,52	P>01	14,29	54 11

CALCULAREA PARAMETRILOR PE PROBE (FETE) — Tabelul 2

Numărul de cazuri	Parametrii / Probele	1969-1970 M	eM	±δ	P	CV	Valoarea performanțelor în puncte	1970-1971 Numărul de cazuri	M	eM	±δ	P	CV	Valoarea performanțelor în puncte
158	60 m (sec)	10,1	0,03	0,5	P>05	4,95	33,33	165	9,9	0,03	0,46	P>05	4,64	45,00
134	Săritura în lungime(m)	3,27	0,02	0,34	P<05	10,40	42,77	166	3,40	0,03	0,47	P<05	13,82	44,44
135	Săritura în înălțime (m)	1,07	0,006	0,08	P>01	7,48	38,22	164	1,07	0,008	0,10	P>05	0,93	38 70
138	Aruncarea mingii de oină (m)	26,79	0 48	5 56	P>01	22 02	41 50	168	27,94	0,41	5,10	P>05	18 25	47 33

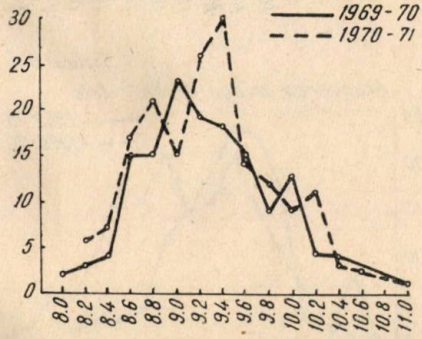
mita inferioară a intervalului în cazul probelor de săritură în lungime şi aruncare a mingii de oină.

La ediţia din 1970—1971 a campionatului, calificativele ce se pot acorda valorilor performanţelor obţinute de către elevi sînt următoarele : „satisfăcător“ la limita inferioară a intervalului la alergare de viteză pe 60 de metri şi săritura în înălţime ; „satisfăcător“ la limita dintre graniţa inferioară şi zona mijlocie a intervalului la săritura în lungime ; „satisfăcător“ la limita superioară a intervalului la aruncarea mingii de oină. Performanţele elevelor se situează — după formula convenţională de calcul adoptată — în zona următoarelor calificative : „satisfăcător” la limita inferioară a intervalului la alergare de viteză şi săritura în lungime ; „satisfăcător“ la graniţa dintre zona mijlocie şi limita inferioară a intervalului la aruncarea mingii de oină ; în fine, „nesatisfăcător“ în limita superioară a intervalului la săritura în înălţime.

Din această trecere în revistă a calificativelor prin care am apreciat valorile performanţelor înregistrate, se poate observa un progres mai evident, de la o ediţie la alta, doar la aruncarea mingii de oină, atît la fete, cît şi la băieţi şi în cazul alergării de viteză de 60 de metri — fete. Nu se reliefează nici o tendinţă de creştere a performanţelor la săritura în înălţime la ambele sexe (graficele 1—8).

Graficul 1

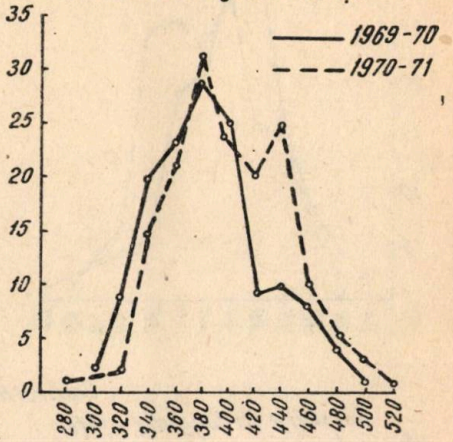
Alergarea de viteză - 60 m - băieţi



b. Datele prezentate în tabelul 3, chiar dacă au un grad oarecare de subiectivism, reflectă nivelul performanţelor individuale, pe probe, raportat la cerinţele prevăzute în programele şcolare. De aceea, considerăm că această situaţie nu necesită comentarii, mai ales dacă avem în vedere faptul că elevii respectivi au fost selecţionaţi şi au participat la pregătire suplimentară specială.

Graficul 2

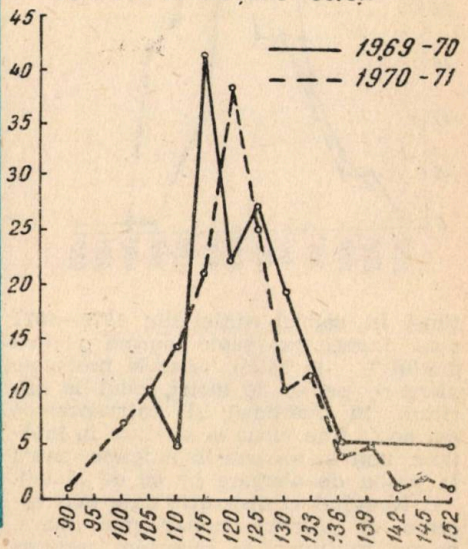
Săritura în lungime - băieţi



Normele pentru obţinerea insignei „Cercurile Olimpice“ s-au îndeplinit într-o proporţie redusă. Astfel, în ediţia 1969—1970 numai şase elevi au obţinut rezultate echivalente cu gradul I, dintre care cinci elevi la alergarea pe 60 de metri, un elev la săritura în înăl-

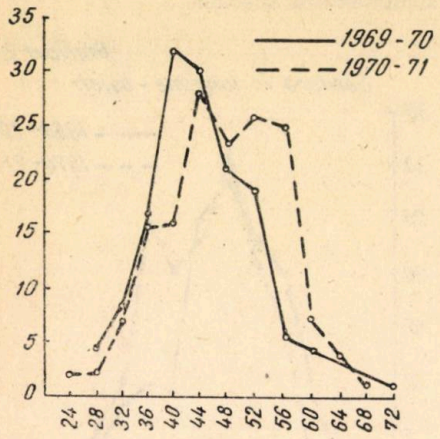
Graficul 3

Săritura în înălţime - băieţi



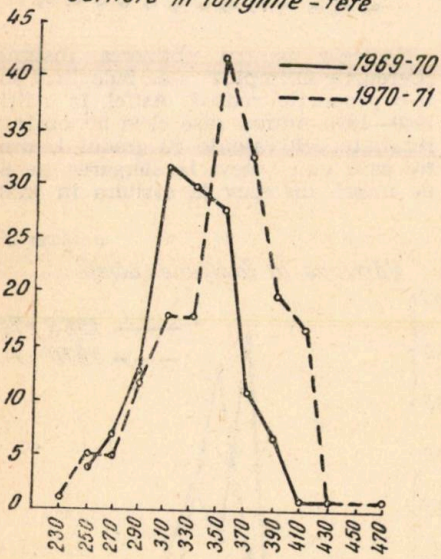
Graficul 4

Aruncarea mingii de oină - băieți



Graficul 6

Săritura în lungime - fete

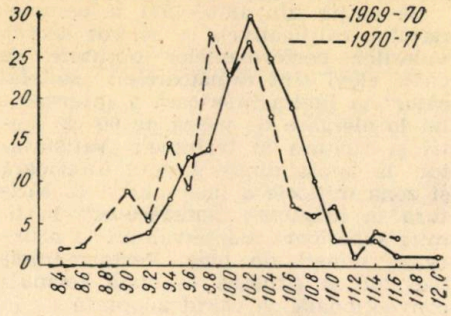


ţime. În cadrul ediţiei din 1970—1971 s-au înregistrat şapte norme pentru gradul I la băieţi (şase la proba de alergare pe 60 de metri, unul la săritura în înălţime) şi patrusprezece norme la fete (nouă la săritura în înălţime, una la săritura în lungime, patru la proba de alergare pe 60 de metri).

c. Neavînd la dispoziţie date mai recente şi într-un număr mai mare, ne-am mulţumit să raportăm rezulta-

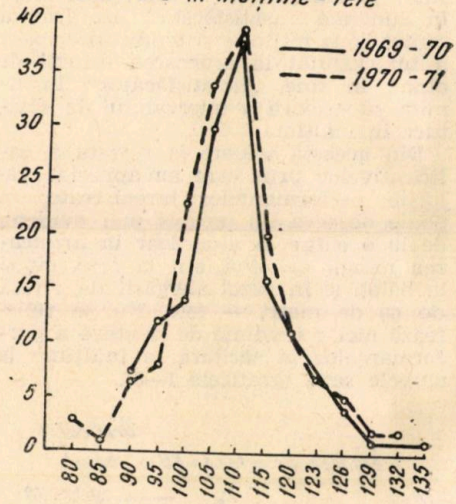
Graficul 5

Alergarea de viteză - 60 m - fete



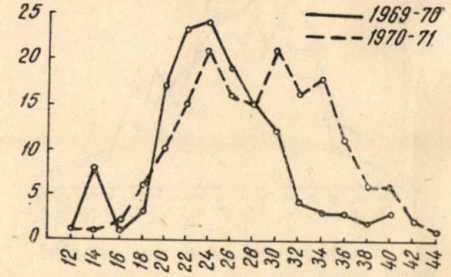
Graficul 7

Săritura în înălțime - fete



Graficul 8

Aruncarea mingii de oină - fete



tele noastre la performanţele medii înregistrate de elevii din Bucureşti la faza pe sector (sectorul V) a campionatului republican şcolar, ediţia 1967—

Tabelul 3

NIVELUL PERFORMANȚELOR ÎN COMPARAȚIE CU CERINȚELE PROGRAMEI

Echivalentul performanțe-lor în note		Probele și normele orientative							
		60 m B = 11,0 sec F = 11,5 sec		Săritura în lungime B = 3,20 m F = 2,60 m		Săritura în înălțime B = 0,95 m F = 0,85 m		Aruncarea mingii de oină B = 28 m F = 18 m	
		1969/70	1970/71	1969/70	1970/71	1969/70	1970/71	1969/70	1970/71
4	B	–	–	–	2	–	1	4	4
	F	2	2	4	7	–	4	10	8
5	B	1	1	10	14	–	–	8	7
	F	4	5	7	4	–	7	20	12
6	B	4	6	20	16	–	7	17	16
	F	8	11	13	12	7	8	23	26
7	B	17	20	23	28	10	10	32	16
	F	38	17	32	18	12	23	43	26
8	B	25	26	29	27	5	14	30	28
	F	53	53	30	18	14	34	15	24
9	B	37	56	25	19	41	21	21	38
	F	30	39	28	42	30	39	12	28
10	B	61	66	32	52	79	98	29	62
	F	23	38	20	65	72	49	15	44

Tabelul 4

REZULTATELE MEDII OBȚINUTE DE ELEVII DIN JUDEȚUL MARAMUREȘ ȘI DE ELEVII DIN BUCUREȘTI

Mediile aritmetice / Probele	Bucuresti 1967-1968		Maramures 1969 - 1970		Maramures 1970 - 1971	
	B	F	B	F	B	F
60 m (sec)	9.0	9.9	9,2	10,1	9.2	9.9
Săritura în lungime (cm)	437	339	385	327	394	340
Săritura în înălțime (cm)	124	106	120	107	120	107
Aruncarea mingii de oină (m)	48,50	29	41,90	24,79	45,61	27,94

1968 (1). În comparație cu aceste valori medii, performanțele obținute de elevii școlilor generale din județul Maramureș nu prezintă diferențieri pronunțate. Totuși, trebuie să avem în vedere faptul că aceste valori au fost înregistrate acum trei ani și că în această perioadă nici colectivele respective nu au stat pe loc (tabelul 4).

d. Din cele relatate mai sus reiese răspunsul la ultima problemă studiată de noi și putem afirma cu certitudine că orele de „colectiv sportiv" în școlile generale din județ au o eficiență scăzută în privința pregătirii atletice a elevilor. Această constatare nu se bazează numai pe aprecierile făcute în legătură cu rezultatele cifrice, ci și pe

observațiile făcute privind pregătirea tehnică a concurenților. Astfel, cu sprijinul responsabililor pe centre, am putut constata că marea majoritate a elevilor au dovedit o însușire nesatisfăcătoare a tehnicii de sărit. La săritura în înălțime fete nu am înregistrat nici o încercare prin procedeul rostogolire ventrală, iar la băieți numărul celor care au fost „inițiați" în procedeul „ventrala" sau „flop" nu se ridică nici la 25 la sută. În cazul probei de săritură în lungime, atît la băieți, cît și la fete, a fost preferată săritura prin procedeul ghemuit. La proba de aruncare a mingii de oină s-a constatat o pregătire tehnică insuficientă la fete, foarte multe aruncînd de pe loc. În ceea ce privește alergarea de viteză, s-au semnalat deficiențe la însușirea tehnicii startului de jos și lansarea din start, fapt ce a influențat rezultatele obținute la această probă.

4. CONCLUZII

1. Se poate afirma că gradul de pregătire atletică a elevilor din școlile generale ale județului Maramureș este foarte scăzut, iar performanțele obținute nu se încadrează nici măcar în limitele bazei de masă a sportului de performanță.

2. Existența centrelor de inițiere la atletism în localitățile județului au avut o influență redusă asupra nivelului performanțelor în ceea ce privește atragerea elevilor mai talentați în sfera de acțiune a acestora.

3. Progresul constatat de la o ediție la alta a competiției nu se datorează creșterii performanțelor extreme (de la vîrful coloanelor), cu excepția probei de alergare pe 60 de metri și aruncarea mingii de oină — fete, ci procesului de omogenizare a colectivelor de elevi de la diferite școli.

4. Normele pentru obținerea insignei „Cercurile Olimpice" se realizează în proporții reduse. Apreciem necesară efectuarea unor corective ale acestor norme la săritura în lungime băieți și fete.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : Studiul nivelului de pregătire a elevilor competitori în proba de tetratlon, cu unele aplicații ale metodelor statistice, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 6/1968.
2. DEMETER A., ARDELEAN T., CONSTANTINESCU E., PĂDUREANU GH., DEAC T. : Corelații între vîrsta cronologică și evoluția performanțelor la probele atletice de viteză, viteză-forță și rezistență în regim de viteză, rev. Cultură fizică și sport, București, nr. 4/1966.
3. NICU A., MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA, WILK E. : Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII. Lucrare efectuată de Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică în domeniul educației fizice și sportului al C.N.E.F.S., București, 1970.
4. UNDY YULE G., KENDALL M. G. : Introducere în teoria statisticii, Ed. științifică, București, 1969 (traducere).
5. * * * : Sportul în școală, Ed. de stat didactică și pedagogică, București, 1961 (traducere).
6. * * * : Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în rîndurile elevilor, Ministerul Învățămîntului, U.C.F.S., București, 1966.
7. * * * : Programa de educație fizică pentru clasele V—VIII, Ministerul Învățămîntului, 1965.
8. * * * : Regulamentul insignei „Cercurile Olimpice" la atletism, Ministerul Învățămîntului, 1968.
9. * * * : Regulamentul Campionatelor naționale pentru școlile generale pe anii 1968—1972, Ministerul Învățămîntului — C.N.E.F.S. — C.N.O.P., București, 1969.

N. A. La efectuarea studiului au colaborat profesorii Vasile Vanț, Virginia Strenc și Ludovic Navodarski, care ne-au pus la dispoziție datele și au desfășurat observațiile necesare.

V. LANCZ : Sur la préparation athlètique des élèves dans les écoles générales de Maramureș

L'article présente une étude portée sur 56 équipes représentatives des écoles générales du district Maramureș, qui ont participé aux étapes de communes, municipes et district du triathlon scolaire d'athlétisme dans les années scolaires 1969/70 et 1970/71.

On a recolté les résultats enregistrées aux épreuves du tetrathlon scolaire établissant la fréquence statistique des données. On a calculé la

moyenne arithmétique pondérée, l'erreur de cette moyenne, la déviation standard et le coéfficient de variabilité. On a analysé et interprété les résultats obtenus.

Les conclusions formulées sont en concordance avec le niveau général de la préparation physique des élèves de Maramureş, et sont suggérés les moyens d'améliorer la situation constatée en ce qui concerne la préparation physique générale des élèves.

V. LANCZ : Athletics and the Pupils in the General Schools of the Maramureş County

The study embrased 56 teams representative of the general schools in the Maramureş county, which participated in the stages by centres of comunes, municiples and counties, in the triathlon organized by school in the 1969—70 and 1970—71 school years.

The authors compered the results obtained by the tetrathlon wvents in schools and established statistics, computing, the arythmetical mean, the respective errors, the deviation from standard rules, the coefficient of variability. The results obtained were analysed.

The conclusions reached evidenced the general level of the physical training of school children in the Maramureş county. The authors put forward proposals regarding the improvement of the general physical training of pupils.

ORIENTĂRI METODICE NOI PRIVIND PREDAREA JOCULUI DE VOLEI ÎN ŞCOALA DE CULTURĂ GENERALĂ

Lector VASILE GHENADE
Asist. univ. MARIN CRĂCIUN
Institutul pedagogic — Bacău
Prof. ŞTEFAN CONSTANTINESCU
Liceul "George Bacovia" — Bacău

Urmărind realizarea obiectivelor sale sociale, educaţia fizică, ca activitate obligatorie în şcoala generală, nu poate să opereze decît cu o parte dintre mijloacele sale specifice.

Care sînt aceste mijloace, cum se face selecţionarea, adaptarea şi combinarea lor în lecţia de educaţie fizică pentru o realizare eficientă şi integrală a scopului educaţiei fizice constituie la ora actuală o problemă de interes major, viu disputată în publicaţiile de specialitate.

În cele ce urmează, ne vom exprima opinia, argumentată de fapte, experimentată, privind modul de modernizare a lecţiilor prin selecţionarea mijloacelor şi procedeelor metodice pe care le considerăm cele mai eficiente.

Apreciem că gimnastica şi atletismul, mijloace de bază ale educaţiei fizice, rezolvă în cele mai bune condiţii sarcinile pregătirii fizice generale şi a dezvoltării fizice, iar învăţarea unui joc sportiv (volei, în situaţia noastră) creează premisele practicării independente şi sub o formă atractivă a mişcării la copii.

În lucrarea de faţă, ceea ce este nou, esenţial, cu note de modernism, îl constituie verificarea unor procedee

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1971, pag. 27

metodice noi pentru învățarea voleiului în lecția de educație fizică din școala generală.

Am pornit de la premisa că în învățarea unui joc sportiv în lecția de educație fizică este important să-l înveți pe elev jocul în așa fel încît, practicîndu-l, să-l poată cîștiga cît mai repede.

Această cerință, corelată cu particularitățile și posibilitățile elevilor din școala generală, poate fi realizată în anumite condiții metodico-organizatorice, direct în condiții de joc, asigurîndu-se învățarea treptată a jocului, cu aplicarea unor procedee tehnice și în prezența permanentă a satisfacției oferite de mișcare.

Dintre toate mijloacele specifice acestei etape (condiții de joc), pentru lecția de educație fizică cele mai adecvate ni s-au părut jocurile cu temă cu efectiv redus, pe teren redus, ceea ce ne-a determinat să le folosim aproape în exclusivitate în experimentul nostru, bineînțeles într-o anumită succesiune metodică și în anumite condiții organizatorice.

Prin stabilirea temelor și deci a regulilor la aceste jocuri am creat cadrul unor activități relativ independente ale elevului în lecție. Acest lucru oferă profesorului și posibilitatea să se ocupe direct și permanent de cealaltă latură a lecției și anume pregătirea fizică generală a elevilor. Aspectul amintit l-am realizat și datorită necesităților obiective (efectiv mare — cca 36 de elevi) prin împărțirea clasei pe două grupe pentru activitățile fundamentale din lecție :

— pregătirea fizică generală (activitate directă) ;

— învățarea jocului de volei (activitate indirectă).

Grupele se schimbau între ele la jumătatea orei.

În consecință, structura acestor lecții a fost :

— organizarea colectivului, demonstrarea și explicarea jocului (temei), împărțirea clasei pe două grupe, una la pregătirea fizică generală și a doua la volei.

La grupa de volei se formau și echipele. Această parte a lecției nu dura mai mult de 5 minute ;

— activitățile fundamentale ale lecției, cu o durată medie de 40—44 de minute, cuprindeau cele două acțiuni simultane :

a. pregătirea fizică generală pentru o grupă — activitate directă a profesorului ;

b. învățarea jocului de volei pentru a doua grupă — activitate indirectă a profesorului și independentă a elevilor.

Schimbarea celor două activități se făcea după 20—22 de minute ;

— concluzii : 2—3 minute.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI ȘI METODELE FOLOSITE

Experimentul a fost organizat în anul școlar 1970—1971 la clasa a V-a a Liceului „George Bacovia" din Bacău și a avut la bază conținutul pe care îl expunem în cele ce urmează :

1. Pregătirea fizică generală

Gimnastica și atletismul, conform programelor existente, au furnizat elemente pentru temele propuse astfel : atletismul — trimestrul I și al III-lea și gimnastica — trimestrul I și al II-lea.

În această parte a lecției am mai realizat : încălzirea generală și specială a organismului, prelucrarea analitică a grupelor musculare și formarea atitudinii corecte a corpului, realizarea temelor din atletism sau gimnastică, pregătirea fizică generală a elevilor prin exerciții speciale și metode adecvate.

2. Învățarea jocului de volei

În prealabil, am întocmit următoarea programă pe care apoi am verificat-o și aplicat-o integral la clasa a V-a experimentală : învățarea și practicarea jocului de volei cu efectiv redus, pe teren redus : unu la unu pe teren 3 x 3 m și doi la doi pe teren 6 x 3 m, paralel cu rezolvarea următoarelor cerințe :

— acomodarea cu mingea și instalațiile (teren, plasă etc.) ;

— învățarea poziției fundamentale medii în jocul de volei, a deplasărilor și opririlor ;

— învățarea pasei înainte, cu două mîini de sus ;

— învățarea serviciului de jos ;

— învățarea preluării de jos, cu două mîini ;

— învățarea pasei laterale, cu două mîini de sus ;

— învățarea și aplicarea prevederilor regulamentare privind execuția corectă a procedeelor de mai sus, precum și a desfășurării treptate a jocului 1 x 1 și 2 x 2 pe teren redus, cu procedeele respective.

Pentru cuprinderea simultană în activitate a întregii grupe la învățarea

jocului de volei și care cuprindea circa 18 elevi am folosit instalații simple, capabile să permită amenajarea pe aceeași suprafață (un teren normal) a trei plase și 18 terenuri individuale de 3 x 3 m (fig. 1).

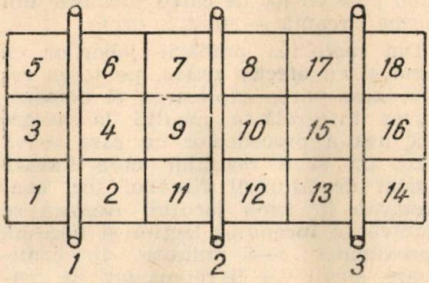


Fig. 1.

Plasele 1 și 3 au fost înlocuite prin frînghii întinse pe suporți (stîlpii de la săritura în înălțime și gardul terenului) de aproximativ 2 m înălțime. Plasa nr. 2 a fost plasa normală, așezată aproximativ la aceeași înălțime.

Conținutul și metodica învățării jocului de volei la clasa a V-a prin jocuri cu temă cu efectiv redus

A. Pentru **acomodarea cu mingea** și cu instalațiile de volei, precum și pentru **învățarea poziției fundamentale, a deplasărilor și opririlor,** am folosit următoarele jocuri :

1. „Să nu cadă mingea" ; jocul unu la unu, pe teren de 3 x 3 m ; mingea este prinsă și aruncată cu una sau două mîini ; cînd mingea a căzut în terenul propriu, adversarul realizează un punct. Mingea este repusă în joc în continuare de cel ce a greșit.

Se joacă cu seturi de 15 puncte. Aruncarea mingii peste plasă se face de pe loc, după prinderea ei — (două ore).

2. „Să nu cadă mingea" ; prinderea și aruncarea mingii numai cu două mîini, după oprire ; în rest, regulile de mai sus — (două ore).

3. Același joc în care prinderea și aruncarea mingii se face numai cu două mîini de sus — (trei ore).

4. Volei fără reguli ; joc fără prinderea mingii și numai cu respingerea acesteia peste plasă, cu una sau două mîini, de sus sau de jos, din prima sau a doua lovitură.

Punerea mingii în joc se face prin lovire cu una sau două mîini de sus sau de jos — (trei ore).

B. **Exerciții pentru învățarea pasei înainte**

1. Jocul „Să nu cadă mingea", unu la unu pe teren 3 x 3 m ; respingerea mingii se face numai cu degetele, cu două mîini de sus. Nu se apreciază calitatea loviturii cu degetele. Punerea mingii în joc, din terenul unde s-a greșit, se face prin lovirea ei direct sub formă de pasă peste plasă cu două mîini de sus. Trecerea mingii peste plasă poate fi făcută din prima sau a doua lovitură — (trei ore).

Greșeli : lovirea mingii cu o mînă sau cu două mîini, de jos.

2. Jocul amintit în care punerea mingii în joc se va face din spatele liniei de fund, tot cu două mîini de sus ; trecerea mingii peste plasă se realizează dintr-o singură lovitură — (două ore).

3. Același joc ; punerea mingii în joc se va face de către jucătorul care nu a greșit. Se introduce schimbarea serviciului. Punctul poate fi realizat numai de către cel ce a pus mingea în joc — (trei ore).

4. Volei numai cu pase directe, peste plasă ; același joc, numai că se apreciază în mod deosebit lovirea regulamentară, corectă a mingii cu degetele. Se introduc reguli noi : minge dublă, condusă, ținută — (trei ore).

5. Volei cu două pase consecutive obligatorii. Prima pasă, de control, trebuie să aibă o înălțime de peste 1 m — (trei ore).

6. Volei cu trei pase consecutive obligatorii. Primele două pase, de control, vor avea o înălțime de peste 1 m, iar a treia pasă va fi executată peste plasă — (trei ore).

7. Volei cu una, două sau trei pase consecutive. Mingea poate fi trimisă peste plasă după prima, a doua sau a treia lovitură — (trei ore).

C. **Exerciții pentru învățarea serviciului de jos**

1. Volei numai cu serviciul de jos. Cine servește corect în terenul adversarului realizează un punct. Joc unu la unu pe teren 3 x 3 m. Se execută serviciul alternativ de către cei doi adversari aflați în spatele liniei de fund. Seturile au 21 de puncte — (trei ore).

2. Volei numai cu serviciul de jos. Același joc ca mai sus numai că serviciul este executat din spatele liniei de fund a terenului de 3 m — (o oră).

3. Cine nimerește din serviciu în ținta adversarului obține un punct. Ținta de 1 x 1 m este marcată în colțul din dreapta din spate al fiecărei suprafețe de 3 m. Serviciul se execută tot din spatele liniei de fund, alternativ. Seturile au 11 puncte — (o oră).

4. Volei cu pase înainte și cu serviciu de jos. Se joacă cu schimbarea serviciului în seturi de cîte 15 puncte — (două ore).

5. Volei cu două pase consecutive și cu serviciu de jos. Prima pasă este de control, iar a doua peste plasă — (trei ore).

6. Volei cu trei pase consecutive și serviciu de jos — (trei ore).

7. Volei cu una, două sau trei pase consecutive și serviciu de jos — (două ore).

D. **Exerciții pentru învățarea preluării de jos cu două mîini**

1. „Să nu cadă mingea" — unu la unu pe teren 3 x 3 m ; prinderea mingii de jos se face cu două mîini (palmele sub nivelul bazinului). Mingea este pusă în joc prin serviciu de jos și aruncată peste plasă cu două mîini de sus — (o oră).

2. Același joc fără prinderea mingii, cu respingerea ei. Sînt permise două lovituri consecutive, dintre care prima este obligatoriu să se facă cu două mîini de jos — (două ore).

3. Volei numai cu serviciu-preluare și pasă ; sînt obligatorii numai două lovituri : prima — de jos, cu două mîini, iar a doua — de sus, cu două mîini, peste plasă. Mingea este pusă în joc prin serviciul de jos — (trei ore).

E. **Exerciții pentru învățarea pasei laterale**

1. Volei doi la doi, numai cu pase, pe teren 6 x 3 m. Se joacă numai cu serviciu de jos și trecerea mingii din una, două sau trei lovituri alternative. Setul are 15 puncte. Se apreciază calitatea lovirii mingii cu degetele — (două ore).

2. Volei doi la doi, numai cu două pase alternative și serviciu de jos. Trecerea mingii peste plasă se face numai din a doua pasă — (două ore).

3. Volei doi la doi, numai cu trei pase alternative și serviciu de jos. Trecerea mingii peste plasă este făcută numai din a treia pasă — (trei ore).

4. Volei doi la doi, cu două sau trei lovituri alternative. Prima lovitură — obligatoriu cu două mîini de jos (preluare). Trecerea mingii peste plasă poate fi realizată numai din a doua sau a treia pasă — (două ore).

5. Volei doi la doi, cu serviciu (preluare de jos) și pasă. Joc cu două sau trei lovituri alternative ; prima — obligatoriu cu două mîini de jos. La cîștigarea serviciului se rotează, mingea fiind pusă în joc de către jucătorul din partea dreaptă — (patru ore).

Din metodica predării jocurilor cu temă și cu efectiv redus, pe teren redus, face parte explicarea și demonstrarea integrală a jocului la fiecare oră, atît a procedeelor cu care se va juca, cît și a regulilor care fixează cadrul desfășurării fiecărui joc, concretizate în tema jocului. Aceasta se rezolvă la începutul lecției și necesită aproximativ 3—5 minute. În continuare, elevii vor fi repartizați pe grupe, iar cei de la volei sînt împărțiți pe echipe și terenuri.

Activitatea efectivă la grupa de volei începe cu acomodarea la noul joc (procedee, reguli) prin exerciții globale, în scop de încălzire, ce durează două-trei minute, după care se trece la efectuarea propriu-zisă a jocului timp de 18—20 de minute. Elevii se arbitrează singuri.

Învățarea jocului de volei a început cu un joc simplu care a putut fi executat integral de toți elevii ; în același timp, s-a urmărit și formarea primelor deprinderi (deplasarea în teren, obișnuirea cu mingea și aparatele aferente jocului). Acest joc a fost : „Să nu cadă mingea", cu variantele sale.

Succesiunea jocurilor a fost, în general, cea indicată de conținutul programei, în planurile calendaristice fiind menționate sub forma : repetarea pasei înainte, cu două mîini de sus, în cadrul jocului unu la unu pe teren 3 x 3 m, cu tema : „Volei numai cu pasa înainte", cu aprecierea corectitudinii lovirii mingii cu degetele (greșeli : dublă, ținută și condusă).

Același joc a fost menținut două sau trei lecții consecutive, în funcție de dificultatea execuției și regulile noi introduse.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Din observațiile și înregistrările efectuate pe parcursul experiementului, în lecțiile de educație fizică care și-au propus ca sarcini principale pregătirea fizică generală și învățarea unui joc sportiv (volei) am constatat :

— obţinerea unor indici superiori la probele de control din gimnastică şi atletism ;

— realizarea în cele mai bune condiţii a sarcinilor fiziologice ale lecţiei privind ridicarea potenţialului biologic al elevilor ;

— solicitarea marilor funcţiuni s-a făcut ţinînd seama de respectarea curbei efortului ;

— a crescut mult timpul efectiv de lucru al fiecărui elev în lecţia de educaţie fizică. Spre exemplu, într-o lecţie, la grupa care efectua exerciţii de pregătire fizică generală, avînd drept temă săritura în lungime, un elev a efectuat peste 35 de sărituri combinate la groapa cu nisip. În aceeaşi oră, elevii de la grupa de volei au executat peste 150 de pase în joc peste plasă. Grupele fiind schimbate la jumătatea orei, am constatat că fiecare elev a participat la ambele execuţii plus programul de pregătire fizică generală compus din trei exerciţii, cu 15—20 de repetări, executate la sfîrşitul lecţiei ;

— la sfîrşitul anului şcolar, elevii din clasa a V-a experimentală cunosc şi practică în condiţii regulamentare jocul de volei cu efectiv redus unu la unu şi doi la doi, pe teren redus 3 × 3 m sau 6 × 3 m, utilizînd următoarele procedee tehnice : poziţia fundamentală, deplasare în teren, opriri, pasa înainte, serviciu de jos, pasa laterală ;

— dintre procedeele tehnice propuse pentru clasa a V-a, numai preluarea cu două mîini de jos nu a fost însuşită, fapt ce ne determină să o scoatem din programa clasei a V-a, urmînd s-o includem în clasa a VI-a — a VII-a ;

— jocurile de volei cu temă şi cu efectiv redus, pe teren redus, experimentate de noi pot constitui mijloace de bază formative pentru învăţarea şi practicarea jocului de volei în lecţia de educaţie fizică ;

— caracterul atractiv, accesibilitatea acestor jocuri, precum şi posibilitatea metodică a gradării lor a creat premisa reală şi concretă ca profesorul de educaţie fizică să se ocupe direct şi permanent în lecţiile de educaţie fizică de grupele care lucrează succesiv la pregătirea fizică generală.

Învăţarea jocului de volei prin jocuri cu temă cu efectiv redus, pe teren redus, în scopul învăţării voleiului în şcoala generală constituie un procedeu metodic relativ nou pentru lecţia de educaţie fizică. Folosirea acestui procedeu şi a mijloacelor sale reclamă şi presupune unele cerinţe şi măsuri metodico-organizatorice.

Demn de subliniat este faptul că trecerea la un joc nou trebuie să se realizeze pe neobsevate, acesta bazîndu-se pe jocul anterior, la care vom adăuga una sau două reguli noi.

Prin jocuri cu temă înţelegem jocurile ce pot fi organizate între două echipe cu efectiv normal sau redus, pe teren normal sau redus, cu temă ce se fixează şi modifică ad-hoc regulamentul pentru lecţia respectivă. În consecinţă, nerespectarea temei fixate se apreciază ca orice greşeală din regulamentul jocului respectiv.

Ca rezultate deosebite obţinute, semnalăm aportul efectiv al elevilor din clasa a V-a după cîteva ore în rezolvarea operativă şi eficientă a aspectelor organizatorico-metodice ale lecţiei (amenajarea terenurilor înaintea lecţiei, arbitrarea jocurilor sau execuţiilor tehnice etc.).

Fără o generalizare certă, numai după un an de experiment se poate aprecia totuşi că activitatea independentă a elevilor creează un cadru favorabil învăţării şi practicării unui joc sportiv care aparent era inaccesibil lor în lecţia de educaţie fizică.

Structura lecţiei folosită de noi a rezolvat eficient şi integral toate problemele ridicate de conţinutul, organizarea şi metodica predării educaţiei fizice în şcoala generală.

Obţinerea unor rezultate concludente în practicarea unui joc sportiv depinde însă nu numai de metodica folosirii conţinutului programei, ci şi de condiţiile materiale de lucru.

Considerăm totuşi că în metodica folosită de noi, aceste condiţii şi-au găsit o valorificare mai raţională, oglindită de rezultatele concrete obţinute.

CONCLUZII

1. Învăţarea voleiului în condiţii de joc, în care mijloacele specifice sînt jocurile cu temă cu efectiv redus, pe teren redus, reprezintă un procedeu metodic cu randament deosebit ce face posibilă însuşirea şi practicarea acestui joc sportiv în lecţiile de educaţie fizică, începînd chiar din clasa a V-a (10—11 ani).

2. Jocurile cu temă pe teren redus şi cu efectiv redus pot constitui mijloace de bază în învăţarea unui joc

sportiv în lecția de educație fizică, realizînd repetarea multiplă și sub formă de joc a procedeelor ce se învață.

3. Prin caracterul lor atractiv și stimulativ, jocurile cu temă pot constitui activități indirecte ale profesorului ceea ce creează posibilitatea concretă ca acesta să se ocupe în lecția de educație fizică direct și permanent de pregătirea fizică generală a tuturor elevilor.

4. Prin analogie cu jocul de volei, considerăm că orice joc sportiv poate fi predat și însușit în lecția de educație fizică din școala generală în condițiile folosirii unei metodici asemănătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F.S., București, 1962.
2. MOGOȘ A. și colab. : Metodica predării educației fizice în școala generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1966.
3. MOGOȘ A., MITRA GH. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.
4. MURAFA N., STROIE ȘT. : Volei, Ed. U.C.F.S., București, 1967.
5. RIOUX G. : Metodele de învățare în jocurile sportive, Sportul peste hotare, 1967.
6. SVATEPLUK K. : Comparația dintre jocul de baschet și volei în școala generală de 9 ani, Educația fizică în școală, vol. XI, 1971.
7. TĂRCHILĂ N. : Volei — antrenament, exerciții, jocuri, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
8. TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru copii și juniori, Ed. Stadion, București, 1970.
9. TEODORESCU L. : Despre tactica sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1965.
10. GHENADE V. : Volei sub formă de joc, Ed. Stadion, București, 1971.

V. GHENADE, M. CRĂCIUN, ȘT. CONSTANTINESCU : Nouvelles méthodologies concernant l'enseignement du volley-ball dans les écoles de culture générale

Les auteurs expriment ici leur opinion sur la modernisation de la leçon d'éducation physique, en vérifiant des procédés méthodiques nouveaux dans l'apprentissage du volley-ball à la leçon d'éducation physique dans l'école générale.

Les moyens les plus appropriés sont considérés les jeux ayant un thème, avec un effectif réduit, sur un terrain réduit.

La structure d'une telle leçon est présentée.

L'expérience s'est déroulée à la V-e classe du lycée „George Bacovia", à Bacău au cours de l'année scolaire 1970/71, avec des observations sur la préparation physique générale, le contenu et la méthodique de l'apprentissage du volley-ball.

Les conclusions formulées mettent en evidence le fait que la pratique du volley-ball aux leçons d'éducation physique à l'âge de 10—11 ans est favorable pour la préparation physique générale des élèves.

V. GHENADE, M. CRĂCIUN, ȘT. CONSTANTINESCU : New Methods in Volley-ball Training in the General Culture Schools

In this paper the authors express their opinions on the modernization of the physical education classes based on new methods checked while training volley-ball players during the physical education classes in the general culture schools.

The authors find it most useful to develop games requiring less space and describe the very structure of such a class.

They made experiments with the fifth form of the "George Bacovia" Lyceum in Bacău, in the 1970—71 academic year, and made considerations on the general physical training contents and methods of volley-ball training.

The conclusions reached evidence that volley-ball playing is favourable to the general physical training of 10—11 year — old pupils.

Prof. MIHAI BÎRĂ
Ziarist sportiv

FOLOSIREA SCHIURILOR DE LUNGIME PROGRESIVĂ ÎN ÎNVĂŢAREA SCHIULUI

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

1. PREZENTARE ŞI SCURT ISTORIC

Folosirea schiurilor scurte (minischiuri) nu este o invenţie recentă, deşi explozia publicitară şi răspîndirea metodei ne-ar putea face sa credem acest lucru. O cercetare mai atentă a trecutului ne-ar produce surpriza de a constata că încă din 1910 J. Bilgeri, E. J. Luther (1912), H. Hoch, E. Richardson (1930) au preconizat şi folosit schiurile scurte.

S-au împlinit două decenii de cînd, în Franţa, Gaston Cathiard şi Henri Oreiller au făcut experienţe şi s-au străduit să definească o metodă a învăţării schiului cu schiuri scurte, şi tot atîta de cînd se fac experimentări ale metodei. Clif Taylor în S.U.A., Karl Koller în Austria, Paltrinieri în Italia, Röminger în Elveţia, Puchler şi W. Kuchler în R. F. a Germaniei, Pierre Gruneberg şi Robert Blanc în Franţa, Karl Gamma tot în Elveţia şi mulţi alţii, şefi ai şcolilor de schi sau monitori din Suedia, Japonia etc — practicînd metoda învăţării cu minischiuri — s-au convins de valoarea sistemului, au convins şi pe alţii, trecînd la organizarea învăţării în masă prin această cale auxiliară, dar rapidă. În susţinerea acestei idei s-au scris şi manuale. De exemplu, americanul C. Taylor a publicat încă în 1954 o carte, intitulată „Ski in a day" (Schi într-o zi), în care prezintă detaliat metoda.

În 1968 s-a concretizat şi metoda germană, prin cartea lui Martin Puchler — „Neuer schweing auf Kurzen ski". Profesorul Kruchenhauser (Aus-ia) „părintele şerpuirii moderne", a studiat şi publicat concluzii favorabile lize de amănunt asupra învăţării prin intermediul minischiurilor.
numite şcoli de schi, ca cea de la Vermont (S.U.A.), s-au specializat pe două decenii — în folosirea schiurilor scurte. Aproape jumă-160 de şcoli de schi care funcţionează în prezent în Elveţia erere sau chiar ca metodă integrată — schiul scurt.
onitorilor de schi (Garmisch 1971), prin rapoartele prezen-traţiile cu copii sau începători adulţi, prin filmele didac-ioritatea şcolilor naţionale de schi dovedesc că metoda e lungime progresivă nu mai este un experiment, că etodic şi didactic şi-a dovedit valoarea, problema in-ală naţională, în etapele organizatorice şi financiare. spectele teoretice sînt discutate de mai mulţi ani.
ă şi sport a făcut chiar cîţiva paşi mai departe, ni — la cursul de bază — schiurile scurte, în upe pe schiuri normale. Deşi concluziile n-au fost perimentului n-au fost generalizate, preocuparea metodă.

În regiunile alpine ale Europei, S.U.A. și Japoniei, au fost antrenați în procesul de instruire cu schiuri scurte și producătorii de materiale. Minischiurile, fabricate la început de firmele IKO, Vostra, Hammer, Kalewa, Fischer, Head sînt acum realizate în serii mari de către toți producătorii. Și la noi în țară, C.I.L. Reghin fabrică de cîțiva ani minischiuri dar, din cauza necunoașterii și neaplicării metodei pe piața internă, producția este destinată exportului. Minischiurile realizate de constructorii străini (și la noi) sînt din materiale tradiționale — frasin și hikori — învelite în fibre epoxi. Pe talpă se folosesc materiale plastice (Kofix, polietilen, polygli etc.). Protecția laterală este asigurată, pe talpă, din canturi de oțel, iar pe suprafața superioară de o bordură (cant) din material plastic mai dur. Se construiesc 3—4 dimensiuni de minischiuri. La noi (deocamdată) se fabrică o singură lungime.

2. VALOAREA METODEI

A. Avantaje

Experimentarea îndelungată a sistemului de învățare cu minischi și generalizarea lui în ultimii ani a permis tragerea unor concluzii referitoare la valoarea metodei :

— deși căzăturile sînt tot atît de numeroase, accidentele, de la cele mai ușoare la cele mai grele, sînt considerabil diminuate. S-ar putea vorbi chiar de totala lor eliminare. Acest lucru are două consecințe importante : a) sporește încrederea practicanților, le alungă teama, îi face mai destinși și îi aduce în număr mai mare spre școlile de schi ; b) prezentînd garanții de superioară securitate, determină părinții, educatorii și structurile organizatorice interesate să recomande și să recurgă în masă la practica schiului ;

— date fiind dimensiunile reduse ale schiurilor, începătorul este capabil, de la primele ore de schi, să imite cu mare ușurință pe instructor și să obțină rezultate care îl încurajează. Rezistența laterală și rotativă la schiurile scurte este mai redusă, astfel încît îngăduie ocoliri paralele, la viteză redusă și cu mișcări de mică amplitudine ;

— respectă mai evident și mai metodic principiul didactic „de la ușor la greu și de la simplu la complex". Viteza fiind mult mai redusă, crește în schimb maniabilitatea și progresul — mult mai rapid —, poate fi urmărit în trepte și stimulat prin elemente ajutătoare (jocuri pe zăpadă, coborîri în lanț și în linie, cînd instructorul și elevii se țin de mînă, de umeri, desenează pe zăpadă ghirlande, coboară în creluri etc.) ;

— îmbogățește arsenalul mijloacelor ajutătoare, în sensul că folosește mai substanțial ritmul adoptat la exercițiul ales și la cadența de execuție a elevilor. Muzica, ritmată convenabil pentru fiecare exercițiu sau procedeu — cu ajutorul unei armonici, acordeon, sau muzicuță — poate fi un ajutor extrem de prețios. Muzica împrumută mișcărilor un ritm facilitant, prin evidențierea legăturilor dintre diferite procedee tehnice ;

— durata învățării, pînă la o tehnică acceptabilă, cu ocoliri par[illegible] și fără riscuri, este simțitor redusă ;

— grupa de lucru ideală în învățarea tradițională este de 1[illegible] soane ; în învățare cu minischi ea poate crește pînă la 20 d[illegible] să se afecteze calitatea predării sau cantitatea de lucru ex[illegible] tatea exercițiilor și procedeelor pot fi efectuate de elevi [illegible] sau chiar în grup) ;

— începătorii, dobîndind încă din primele ore o [illegible] ranță apreciabile, pot trece la utilizarea precoce a r[illegible] sporește cantitatea de lucru, conservă forțele numai[illegible] cifică, dă elevilor sentimentul unei independențe d[illegible] precădere un echilibru mai stabil ;

— recuperează anumite categorii de oame[illegible] parte, presupunînd riscurile practicării schiului [illegible] rezervată, mai rezistentă față de această ime[illegible] mînare și satisfacție. Începătorii de o vîrstă [illegible] cei mai slab dotați fizic, femeile (chiar cele [illegible] mite defecte fizice sau cei care fac o reeduca[illegible] dent și, în sfîrșit, elevii cu care metoda tr[illegible] a eșuat acceptă repede minischiurile ;

— metoda cu minischi are o mare valoare şi pentru competitori şi schiori avansaţi în însuşirea unor procedee noi, pentru o revizuire şi consolidare a elementelor tehnicii de bază sau în perioada de acomodare dinaintea sezonului (imediat după căderea primei zăpezi), cînd echilibrul şi automatismele de mişcare sînt nestabilizate ;

— creează în fiecare colectiv de lucru un climat de voioşie, de joacă, cu raporturi mai relaxate între elevi, între aceştia şi instructori, între aceştia şi procesul instructiv.

B. **Dezavantaje**

— Uşurinţa de înscriere în ocolire, consecinţă a lungimii reduse şi diminuării forţelor de rezistenţă ale zăpăzii intră în concurenţă cu stabilitatea direcţiei. Schiul înseamnă, în primul rînd, alunecare şi apoi coborîre. Or, pentru dimensiunile cuprinse între 65—125 cm s-a constatat că direcţia — chiar şi la viteză scăzută — este destul de precară. Acest considerent a făcut ca, pentru dimensiunile sub un metru, anumite şcoli să manifeste rezerve (Karl Gamma — Elveţia, Walter Kuchler — R. F. a Germaniei, Gruneberg — Franţa), fără a se pune în discuţie valoarea globală a metodei, care rămîne excepţională.

— Schiurile normale au o alunecare mai bună. Rezultă că şi viteza — în cazul minischiurilor — descreşte proporţional cu dimensiunile schiurilor. Dar pentru anumite procedee tehnice viteza constituie un element specific şi în orice caz ajutător, pe care minischiul nu-l mai dezvoltă. Rezultă deci, o oarecare limitare a bagajului tehnic, pe care, în completare, schiorul este obligat să şi-l asigure recurgînd la schiuri normale (bineînţeles, pe trepte superioare ale măiestriei).

— Echilibrul antero-posterior pare destul de afectat, mai ales pe un teren vălurit. Repartizarea greutăţii corporale se face pe o suprafaţă (de alunecare) micşorată. Totuşi, lungimea cea mai avantajoasă pare a fi (pentru adulţi) de 140 cm.

— Datorită scurtimii schiurilor, elevul îşi vede oarecum limitată evoluţia în toate calităţile de zăpadă. De pildă, pîrtiile dure, îngheţate, pe care echilibrul şi direcţia de înaintare suferă ; în zăpezile proaspete, prăfuite sau în zăpadă moale, de primăvară, manevrele devin mai dificile. Dar să nu uităm : minischiul este prin excelenţă un instrument de şcoală, folosit în special pe terenuri de exerciţiu, terenuri şcoală, amenajate în prealabil. Aplicabilitatea sa nu este universală.

— Cheltuielile personale sau cele organizatorice ale unei şcoli de schi, ale unei unităţi de învăţare a schiului, sînt mai mari şi mai greu de suportat, în special acolo unde se folosesc mai mult de două dimensiuni de schiuri scurte, înainte de a se ajunge la lungimile normale. De aceea — deocamdată — dotarea cu minischiuri apare posibilă numai pentru organismele permanente de învăţare, cum sînt şcolile sportive, liceele cu profil de schi, şcolile de schi pentru amatori, facultăţile de educaţie fizică, I.E.F.S., tabere permanente sau întreprinderile economice şi de turism din staţiunile montane. Subliniem că o garnitură se compune fie din două, fie din trei dimensiuni de schiuri scurte. Noi opiniem pentru două dimensiuni. Mai mult chiar, în cazul unor constrîngeri financiare se poate debuta cu o singură lungime (160 cm), urmînd ca dimensiunea mai scurtă să fie procurată ulterior. În R. F. a Germaniei, de pildă, în şcoli se folosesc garnituri de minischiuri compuse din patru dimensiuni : 75 cm — 100 cm — 130 cm şi 160 cm. În Franţa, la aceleaşi structuri organizatorice, trei dimensiuni : 100 — 135 şi 160 cm. Tot în R. F. a Germaniei, pentru adulţi, şcolile de schi (sistemul Kuchler) folosesc două trepte de dimensiuni (130—140 cm şi 160—170 cm). În Austria, K. Koller foloseşte tot două lungimi. Elveţia, de asemenea, două. În S.U.A. şi Canada scara dimensională este mult mai întinsă. Se practică pe lungimi începînd de la 65 cm, 85 — 100 — 120 — 140 — 160 cm. Indiferent de şcoală, pînă la 120 cm nu se recomandă şi nu se folosesc bastoanele. La aceste lungimi, conducerea şi rotirea schiurilor este mai mult un pilotaj, o dirijare prin răsucirea simultană a picioarelor spre direcţia de înaintare dorită. Are contingenţe cu alunecatul pe patine. De fapt, aceste schiuri sînt ca nişte patine de lemn cu tălpica lată. La această lungime nu se anticipează principiile şi tehnica fundamentală

a schiului ci se produce doar o obișnuință a începătorului cu alunecarea, cu un echilibru în mișcare etc. Tehnica schiului (normală) — în principalele procedee tehnice — nu poate fi refăcută decît folosind minischiuri de peste 120 cm. Aici rezidă și explicația majoră a opțiunii noastre pentru două dimensiuni (în cazul adulților sau al elevilor ce au depășit 14 ani).

3. DESPRE FORMA MINISCHIURILOR

Lungimea, după cum anunță însăși denumirea lor, este redusă la dimensiunile convenționale de care am amintit. În ceea ce privește lățimea minischiurilor — începînd de la lungimile cele mai mici, pînă la cele mai mari — în principiu trebuie să fie apropiată de cea a schiurilor normale, spre a facilita echilibrul, direcția și a permite ocoliri, frînări etc. Suplețea schiurilor este invers proporțională cu lungimea. Cu alte cuvinte, cu cît schiurile sînt mai scurte, cu atît ele sînt mai dure, mai rigide. De pildă, minischiul de 100 cm este foarte dur, pentru a permite controlul canturilor.

Arcuirea sau săgeata diferă în funcție de lungimile schiurilor ; de pildă, cele de 65—85—100 cm în mod practic nici nu au curbură, ea evidențiindu-se abia la cele de 120 cm. Deși foarte redusă, curbura schiurilor de 150 cm are o arcuire apropiată de cea normală, ceea ce înlesnește controlul virajului. Chiar și schiurile de 170—180 cm sînt mai dure decît cele normale (suprafața de susținere este mică în raport cu greutatea corporală).

4. DESPRE APLICATIVITATEA MINISCHIURILOR ÎN DIFERITELE METODE DE ÎNVĂȚARE

În ultimii ani practica a cristalizat trei principale metode de învățare a schiului :

— metoda indirectă, de origine austriacă, care folosește o succesiune de procedee tehnice, trecînd și insistînd asupra plugului, coborîrilor oblice, sterubogenului, sterucristianiei, pînă la cristiania paralelă ;

— metoda directă, de origine franceză, concepută pentru a permite începătorilor să execute chiar de la început exerciții și viraje paralele, oferind o imagine elegantă, ritmică, grațioasă și naturală de schiat. Din treapta intermediară se evită stadiul median al ștemului și al tuturor procedeelor tehnice legate de acest element ;

— metoda naturală, cu urme largi (paralele), de origine franceză (Joubert), care urmărește valorificarea tehnică a unor reacții de instinct, a experienței personale dobîndită de fiecare schior în practica schiului.

Scopul tuturor acestor metode este cristiania paralelă, fundamentală, șerpuirea elegantă, ritmică, echilibrată și paralelă. Fără să constituie puncte de vedere antagonice, metodele folosite se completează și se unifică în sfera mijloacelor de învățare a schiului. Apărute din rațiuni propagandistice, publicitare sau comerciale, aceste metode și-au făcut și vor face și în continuare concesii reciproce, pînă se va obține ceea ce nu se mai poate evita : unificarea metodică generală, mondială, a învățării schiului.

Dar, revenind la problema noastră, în stadiul actual al existenței metodicii împărțite, minischiul a apărut ca un auxiliar de învățare, de o valoare extremă, în toate cele trei metode enunțate. Profitul cel mai mare îl aduce metoda directă, pentru că beneficiind de ușurința execuțiilor, ca o consecință a lungimii reduse, sînt reproduse și executate cu maximum de viteză și de corectitudine majoritatea procedeelor tehnice. Nu mai apare necesară conceperea unor exerciții ajutătoare sau a unor etape intermediare, pregătitoare. În metoda indirectă, ușurința de care vorbeam permite o condensare a mijloacelor și procedeelor spre a se ajunge mai rapid la scopul final, cristiania paralelă.

Metoda naturală presupune o reinstructare a monitorilor de schi pentru simplificarea terminologiei și a găsirii celui mai rapid, sigur și eficace drum spre același scop.

Din punct de vedere tehnic, minischiurile au o aplicativitate nelimitată, în toate fazele instrucției, de la începători la schiorii avansați. Dacă există o limitare, aceasta se referă la viteză și nu privește decît pe schiorii

experimentaţi, pe competitori, în special în consolidarea acelei părţi de tehnică specială care defineşte competiţia.

Cea mai mare calitate a folosirii minischiurilor constă în faptul că, obţinînd mai uşor şi mai repede un echilibru şi un control asupra schiurilor şi vitezei, schiorul începător se poate adapta foarte repede lungimii normale, el dobîndind pe minischiuri un bagaj tehnic substanţial care îi deschide perspective, producîndu-i încredere şi plăcere.

În ceea ce priveşte succesiunea metodică a procedeelor tehnice, minischiurile se adaptează perfect celei de la schiurile normale. Nu a apărut şi nu este necesară o succesiune metodică specializată pentru aceste dimensiuni. Minischiurile permit în plus un caracter mai relaxant al mişcărilor, prin încorporarea unui număr mai mare de jocuri pe schi, mai mult ritm şi eventual muzică. În acest sens, anumite şcoli (R. F. a Germaniei — Kuchler sau Franţa — P. Gruneberg, R. Blanc), pentru a grăbi adaptarea începătorilor la un nou mod de echilibru (prin alunecare) şi la dirijarea schiurilor, nu prin rularea tălpii ca în mersul obişnuit, ci prin presiuni asupra zăpezii, au conceput o seamă de exerciţii executate pe plat sau pe pantă domoală şi o succesiune de jocuri şi mişcări pregătitoare, auxiliare, spre a trece foarte rapid la tehnica normală, de bază. Au fost construite şi terenuri artificiale speciale unde, într-un perimetru închis şi folosind profiluri de teren şi viteze adecvate, progresul este şi mai mult forţat. Dar acestea din urmă s-ar putea să aibă mai mult o valoare comercială.

Metoda cu minischi poate fi privită şi ca un agrement în sine, în principal, dar ea rămîne un auxiliar preţios în învăţarea corectă şi rapidă a schiului.

★

Articolul prezent a dorit să înfăţişeze o practică ce tinde să devină generală în învăţarea schiului : folosirea minischiurilor.

Posibilitatea obiectivă pe care o are ţara noastră — ca fabricant de minischiuri — de a folosi această metodă rapidă, precum şi avantajele de netăgăduit ale sistemului, ne-au sugerat ideea că, o dată cunoscut, ar putea fi introdus experimental în anumite instituţii şcolare şi în anumite staţiuni montane.

M. BÎRĂ : L'utilisation des skis de longueur progréssive dans l'apprentissage du ski

Etudiant la littérature de spécialité et vérifiant pratiquement les conclusions des expériences effectuées par certaines écoles de ski d'Autriche, de France, de la R. F. d'Allemagne, des Etats Unis d'Amérique et du Japon, l'auteur présente dans cet article les grands avantages des skis de dimensions réduites dans l'apprentissage du ski.

Décrivant les principales méthodes utilisées à l'étranger l'auteur décrit de manière succinte les principales caractéristiques méthodiques de l'apprentissage du ski par l'utilisation des mini-skis, plaidant finalement pour l'établissement de la méthode en Roumanie aussi.

M. BÎRĂ : Use of successively longer skis in skiing learning

Studying the relevant literature and checking into practice, the conclusions reached by experiments made by skiing schools in Austria, France, the Federal Republic of Germany, Japan, the U.S.A., the author lays stress on the advantages accruing from the use of smaller skis in skiing learning.

Following a description of the main methods used abroad, the author brieffy describes the main methods of learning skiing, by means of mini-skis, pleading for the adoption of the method in Romania too.

ACTUALITĂŢI ÎN ALIMENTAŢIA SPORTIVILOR

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. ALEXANDRA POPOVIC
Centrul de medicină sportivă — Bucureşti

Cu cît cunoştinţele în domeniul biochimiei contracţiei musculare se aprofundează, cu atît baza ştiinţifică în dirijarea alimentaţiei sportivilor capătă un profil mai categoric.

Lanţul proceselor metabolice se desfăşoară în mod diferit dacă efortul sportiv se caracterizează prin consum aerob sau anaerob. În sporturile anaerobe efortul se desfăşoară pe baza rezervelor energetice existente în organism în acel moment, reprezentate prin adenozintrifosfat (ATP), creatinfosfat, glicogenul muscular, mioglobină etc., rezerve ce se epuizează în cîteva secunde. Intră în activitate sistemul de refacere în condiţii anaerobe, prin degradarea glucidelor pînă la acidul lactic — care necesită prezenţa enzimelor, vitaminelor, sărurilor minerale cu rol de catalizator, care şi acesta se epuizează în 6—7 secunde. Substratul energetic provine în acest caz din proteine şi glucide (12, 14).

Efortul aerob se desfăşoară pe baza intrării în funcţie a tuturor sistemelor de refacere permanentă a substratului energetic, prin participarea tuturor trofinelor alimentare (glucide, lipide, proteine) în prezenţa oxigenului şi catalizatorilor (8, 9, 12, 15).

Toate aceste procese complexe ale metabolismului celular sînt de fapt expresia puterii oxidative a organismului şi depind în primul rînd de cantitatea de protoplasmă, fiecare celulă reprezentînd sediul acestor oxidaţii (10).

Pe această bază, o mare parte din specialişti au ajuns la concluzia că necesităţile calorice pentru raţia alimentară zilnică a sportivului trebuie calculate în diferite ramuri de sport pe kg/corp (tabelul 1), (5, 10, 13, 16, 17).

Procesul de antrenament pe de o parte măreşte cantitativ substratul biochimic al rezervelor de energie, pe de alta perfecţionează sistemele de refacere.

Întreruperea antrenamentelor pune organismul în situaţia de a se adapta la aceste noi condiţii şi nu este exclus ca, atît rezervele biochimice, cît şi bagajul enzimatic, care în general este redus cantitativ, să scadă sub valorile iniţiale ; aceasta trebuie să stea în

Tabelul 1

NECESITATEA ZILNICĂ DE CALORII PE KG/CORP ȘI PE ORĂ ÎN UNELE RAMURI DE SPORT DUPĂ DIFERIȚI AUTORI

Sportul	Iacovlev cal/kg	Gräfe cal/kg	Prokop cal/kg	Kruta cal/kg	Creff /oră	Popovici cal/kg
Sprint	60-62	61,77	48-58	55-63	500	60
Demi-fond	–	65,62	58-65	–	930	65
Fond	70-75	79,07	–	–	750	75
Marș	70-76	–	–	–	-	75
Maraton	75-85	–	–	–	700	75
Sărituri	65-70	57,83	48-58	–	400	65
Aruncări	65-70	62,45	65-72	53-55	460	70
Gimnastică	60-62	67,11	48-58	55-63	–	60
Scrimă	60-65	–	48-58	57-60	600	60
Înot viteză	65-70	69,87	58-65	64-75	700	65
Înot fond	65-70	–	65-72	64-75	450	70
Polo pe apă	65-70	–	65-72	–	600	70
Canotaj	70-76	69,22	58-65	70-80	500	75
Box	65-78	67,25	58-65	–	600	65
Lupte	65-70	73	65-72	–	900	70
Haltere	70-75	69,15	65-72	–	450	75
Ciclism pistă	67-73	–	–	–	220	70
Ciclism fond	80-85	80,39	65-72	86-91	600	80
Ski alpin	65-70	71,29	–	–	960	70
Ski fond	75-82	82,14	65-72	–	750	80
Patinaj artistic	60-62	64,34	48-58	–	600	60
Patinaj viteză	64-67	–	–	–	720	65
Hochei	63-67	–	58-65	–	–	70
Baschet	62-65	67,93	58-65	–	600	65
Handbal	–	–	–	–	500	70
Fotbal	63-67	72	58-65	–	400	60
Rugby	–	–	–	–	500	70
Călărie	61-67	64	48-58	–	450	60
Tir	60-62	63	–	–	300	60

atenția celor ce întrerup total antrenamentele în ultimele zile înainte de competiție. Existînd același aport alimentar, nefiind aceeași cheltuială energetică, eficiența enzimatică fiind mai redusă,

procesele metabolice se vor dirija spre depunerea țesutului adipos. Trebuie subliniat că orice exces de țesut adipos în sport este pe de o parte un balast, ce trebuie transportat, iar pe de alta, se suprasolicită toate funcțiile și sistemele organismului.

Pierderea în greutate corporală la un sportiv cu țesut adipos în limite normale și în lipsa factorilor de patologie arată că rația alimentară este insuficientă în raport cu cheltuiala de energie.

Urmărirea evoluției greutății optime la sportivi rămîne un indicator cu valoare practică deosebită. *Se știe că greutatea optimă la sportivi diferă mult de la o probă la alta, în raport cu constituția morfologică a sportivului. Ea va fi stabilită, în colaborare, de către sportiv, medic și antrenor.*

Indicațiile teoretice ca și experiența practică demonstrează necesitatea ca rația alimentară să fie adaptată la numărul orelor de antrenament (tabelul 2).

Tabelul 2

RAȚIA CALORICĂ PENTRU 24 DE ORE ÎN SPORTURILE CU CATEGORIE DE GREUTATE ÎN RAPORT CU SUPRAFAȚA CORPORALĂ ȘI NUMĂRUL ORELOR DE ANTRENAMENT

BOX											
Greutate	48 kg	51	54	57	60	63	67	71	75	81	+81
Talie	160 cm.	162	165	167	170	172	174	176	179	183	187
Suprafața corporală	1,45 m²	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,88	1,90	2,15	2,20
Antrenament											
1 oră	2625 cal.	2680	2753	2798	2853	2892	2906	2973	3012	3213	3500
2 ore	3175	3280	3421	3478	3569	3632	3648	3761	3824	4145	4500
3 ore	3725	3800	4089	4158	4285	4372	4386	4549	4636	5077	5500
LUPTE											
Greutate	48	52	57	62	68	74	82	90	100	+100	
Talie	153	157	161	165	169	174	178	183	188	190	
Suprafața corporală	1,40	1,50	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,15	2,25	2,25	
Antrenament											
1 oră	2420 cal.	2345	2630	2819	2969	3139	3308	3648	3817	4062	
2 ore	3005	3175	3281	3492	3704	3916	4127	4551	4762	5124	
3 ore	3590	3805	3932	4185	4439	4693	4946	5458	5707	6186	
HALTERE											
Greutate	52	56	60	67	75	82	90	110	+110		
Talie	152	155	158	164	169	174	178	182	185		
Suprafața corporală	1,45	1,55	1,60	1,72	1,85	1,95	2,05	2,30	2,50		
Antrenament											
1 oră	2414 cal.	2586	2714	2915	3139	3308	3479	3964	4060		
2 ore	2977	3193	3386	3637	3916	4127	4340	4830	5122		
3 ore	3540	3800	4058	4349	4693	4936	5201	5796	6184		

S-a constatat că pentru un sportiv de 70 kg, care face o oră de antrenament, sînt suficiente 3 000 de calorii, iar pentru 3 ore de antrenament sînt necesare în jur de 4 000 de calorii. Pentru un sportiv de 100 kg, pentru o oră de antrenament, sînt necesare 4 000 de calorii, iar pentru 3 ore de antrenament, sînt necesare 6 000 de calorii ; dacă urmărim creșterea în greutate, performanța fiind favorizată, se recomandă și mai mult. Rezultă că atunci cînd oferim o masă pentru toți sportivii, pentru unii va fi prea mult, pentru alții prea puțin (20).

În practică găsim foarte frecvent exces de țesut adipos la sportivi. Este o permanentă greșeală ce se menține în practica noastră, de a ne preocupa de greutatea optimă a sportivului numai în preajma marilor competiții. Variațiile de greutate ce pot fi admise sînt numai acelea pe care le are un sportiv după un antrenament cu mare încărcătură. Am făcut această precizare, deoarece adesea, înainte de competiție, în loc să fim preocupați de modul în care să crească rezervele de energie în raport cu specificul său, adică oferindu-i sportivului un aport crescut de glucide, vitamine și minerale, îl supunem la cura de slăbire, reducîndu-i-se cantitatea de glucide, utilizîndu-se diverse mijloace de deshidratare și mărindu-i mult proporția aportului de proteine. Deci, în aceste zile de încărcare proteică, cînd noi recomandăm în medie 7 cmc de apă pentru fiecare calorie de origine proteică (6, 9) în jur de 2 l apă per total calorii, în practică lichidele se limitează la minimum, creîndu-se condițiile unei auto-intoxicări cu produsele metabolismului proteic intermediar (acid uric, uree, amoniac). Subiectiv, sportivul este surescitat, se pierde viteza de reacție, precizia în execuția mișcării, autocontrolul, scăderea forței, ceea ce duce la periclitarea performanței scontate.

Astăzi acceptăm că alimentația în sportul de performanță trebuie să difere după perioada de pregătire :

— *a. de antrenament ;*
— *b. pre și competițională ;*
— *c. de refacere.*

Unii autori spun că alimentația în perioada pregătitoare este aceeași în toate ramurile de sport, deoarece nivelul performanței de azi necesită efort excepțional în toate ramurile de sport.

În ceea ce privește rația precompetițională, în practica noastră ea de obicei se respectă, conținînd alimente cu digestibilitate rapidă, masa fiind servită cu 3—4 ore înainte. Ceea ce nu se respectă este alimentația între masă și competiție, așa-numita „rație de așteptare" ; se recomandă ca sportivul să consume 100 sau 250 ml suc de fructe proaspăt, care are meritul să aducă o cantitate de elemente alcaline (potasiu), vitamine (11, 12) și echilibrează glicemia, care din cauza emotivității și hipersecreției de adrenalină duce la mobilizarea bruscă a glicogenului hepatic și muscular, epuizînd prematur rezerva glucidică. Acest suc se recomandă să fie luat fracționat, iar în sporturile de durată mare să fie completat cu un conținut de acizi aminați, fosfat tricalcic și gluconat de potasiu (16). Reamintim că utilizarea la întîmplare a glucozei poate duce la reacții nedorite, de-

oarece organismul se apără de excesul brutal al elementului introdus și printr-o reacție insulinică ; la o oră și jumătate, de la ingerare, apare o stare de hipoglicemie, care nu revine decît după 2—3 ore.

Cea mai neglijată, în practica noastră, este rația de recuperare, imediat după concurs, a doua și a treia zi.

În această perioadă cînd noi trebuie să ajutăm organismul sportivului, ce a fost supus unei uzuri intense, să elimine produsele de metabolism intermediar și să-și refacă rezervele, este indicat să respectăm următoarele principii :

1. rația trebuie să fie redusă în primele 24 de ore după efort. În ancheta noastră (pe 500 de cazuri) am constatat că pofta de mîncare este scăzută la 96 la sută din sportivi și senzația de sete este cea care domină. Ceea ce se știe sigur astăzi este că după efort există în organism o cantitate crescută a substanțelor ce provin din catabolismul azotat, prin degradarea proteinelor exo și endogene ; astfel, ureea, acidul uric, polipeptidele, amoniacul sînt peste valorile normale. Toate aceste produse sînt toxice pentru organism și trebuie eliminate. Această eliminare poate fi ajutată prin cantitatea crescută de lichide și, de asemenea, suplimentarea de electroliți și vitamine. În competițiile care se desfășoară mai multe zile în șir, masa va fi cu un conținut caloric crescut avînd grijă ca ea să conțină alimente ce se digeră ușor ;

2. rația trebuie să fie bogată în apă. Se recomandă ca imediat după concurs sportivul să primească cca 250—300 g apă minerală alcalină, lapte, iar în timpul mesei care urmează, suc de fructe (în 24 de ore cca $2^1/_2$ l de lichide în medie), fără a se ține seama de apa conținută în alimente. Această cantitate de lichide este necesară pentru a mări diureza și a elimina, astfel, produsele catabolice.

A doua zi, rația va cuprinde proporția obișnuită de carne sau pește, dar sub o formă care se digeră ușor (rasol, șuncă, grătar cu cît mai puțină grăsime).

A treia zi, după probă, se recomandă ca rația să fie crescută în scopul reparării uzurii organismului prin aport crescut de glucide, acizi aminați, vitamine, electroliți (5).

O greșeală care persistă în rîndurile sportivilor este utilizarea alcoolului după competiție. Faptul că alcoolul degajă calorii prin metabolizare (7,07 cal/kg) face ca acesta să pară chiar util.

Dar, cercetările au demonstrat că oxidarea alcoolului se face cu o viteză constantă și alcoolul nu poate fi utilizat de organism, cînd nevoile energetice cresc, nici pentru producerea de travaliu exterior și nici pentru menținerea homeostaziei termice. În schimb, alcoolul deprimă inhibiția corticală ; predomină astfel excitația, se micșorează cronaxia neuro-musculară, scade viteza de reacție și coordonarea mișcărilor.

Alcoolul se absoarbe în duoden, trecînd în capilarele venei porte care îl conduce în ficat — organul și uzina principală a metabolismului energetic. Atît în ficat, cît și în corticosuprarenală, scade acidul ascorbic și colesterolul așa cum scad în toate noxele chimice (9).

Sportivii nu trebuie să uite acest lucru și dat fiind că atracția față de băuturile alcoolice nu este decît consecința unei deprinderi, să-și impună ca în perioadele de mare solicitare să evite total băuturile alcoolice tari, iar vinul și berea să le utilizeze în cantități moderate.

Concluzia ce se desprinde este că medicul împreună cu antrenorul sînt datori să îndrume modul de alimentație al sportivului, dar factorul hotărîtor rămîne însăși sportivul, care trebuie să știe să folosească numai alimentele utile performanței sale.

BIBLIOGRAFIE

1. *AFAR I., DIMOV E., CIORTANOVA S. : Problemî na hraneneto v sporta, Ed. Med. i fizkulturu, Sofia, 1969.*
2. *ALEXANDRESCU C. : Alimentația sportivului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.*
3. *BROCK I. : Progrese recente în nutriția umană, Ed. Churchill, London, 1961.*
4. *CRĂCIUN EM., EPURAN GH. : Alimentația sportivului, Ed. tineretului, C.F.S., București, 1956.*
5. *CREFF A. F., BERARD L. : Sport et alimentation, Ed. La table Ronde, Paris, 1966.*
6. *DEROL H. BOUR, HÉRAUD C. : Problèmes actuels relatifs à la Nutrition et la diététique, Ed. Massen, 1964.*
7. *GEORGESCU M., DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Problemele medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. U.C.F.S., București, 1964.*
8. *GONȚEA I. : Bazele alimentației, Ed. medicală, București, 1963.*
9. *GONȚEA I. : Alimentația rațională a omului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.*
10. *GRÄFE H. K. : Optimale Ernährungs bilauzen für Leistungs sportler, Ed. Acad. Verlag, Berlin, 1964.*
11. *GOUNELLE H. :Action de la vitamine B dans l'exercice musculaire et la prevention de la fatigue. Bull. med. Hôp., pag. 255, Paris, 1940.*
12. *IOCOVLEV N. N. : Biochimie și sport, Moscova, 1964.*
13. *IACOVLEV N. N. : Despre normele calorice în alimentația sportivilor. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 8, pag. 70—72, 1970.*
14. *JOHNSON W. R., BLACK D. H. : Comparision of effects of certain blood alcalinirers glucose upon competitive endurance performance. J. Appl. Physiol. S. 575, 1953.*
15. *HARALAMBIE GH. : Biochimie și sport, Ed. U.C.F.S., 1966.*
16. *GLATTZEL H., NOCKER J. : Die Ernährung des sportlers, Berlin, 1960.*
17. *KRANT H. : Die Ernährungs physiologischen voransstzungen hoher heistungs fähigkert, Schweizerische Zeitschrift für Sport medizin, 9, 121, 1961.*

18. POPOVICI ALEXANDRA : *Vitamina B în efortul sportiv, Prima sesiune a Centrului de cercetare științifică și documentare tehnică în problemele educației fizice și sportului al C.N.E.F.S., 1968.*
19. POPOVICI ALEXANDRA : *Calciul în alimentația sportivilor, A II-a sesiune a Centrului de cercetare științifică și documentare tehnică în problemele educației fizice și sportului al C.N.E.F.S., 1969.*
20. POPOVICI ALEXANDRA : *Contribuții la problemele alimentației în sporturile cu categorii de greutate, Lucrările celei de a III-a sesiuni științifice a Centrului de medicină sportivă, 1970.*

ALEXANDRA POPOVICI : Actualités dans l'alimentation des sportifs

L'alimentation des sportifs acquiert une importance de plus en plus grande, car les connaissances dans le domaine de la biochimie de la contraction musculaire deviennent plus profondes.

Prenant comme point de départ certaines constatations scientifiques, on a abouti à la conclusion que les nécéssités caloriques pour la ration alimentaire quotidienne du sportif doivent être calculées dans des différents sports par kg/corps.

Le processus d'entrainement accroit quantitativement le substrat biochimique des réserves d'énergie et perfectionne les systèmes de réflection.

La poursuite de l'évolution du poids optimal des sportifs reste un indicateur d'une valeur pratique particulière. Il est connu que le poids optimal chez les sportifs est très différent d'un sport à l'autre, par rapport à la constitution morphologique du sportif. Elle sera établie en coopération avec le sportif, le médecin et l'entraineur (tableu no. 2).

Actuellement, l'alimentation dans le sport de performance doit varier selon la periode de préparation :

— a. d'entrainement
— b. pré et compétitionnelle
— c. de récupération

En conclusion, le médecin avec l'entraineur ont le devoir de diriger l'alimentation du sportif.

ALEXANDRA POPOVICI : The latest developments in sportsmen's food

Sportsmen's food becomes of ever greater importance following a deeper delving into the muscular contraction biochemistry.

Starting from scientific data conclusions were reached showing that the caloric elements required by the establishment of the sportsmen's daily food should be computed according to kg/body criteria for the different sports branches.

Training increases the biochemical factors of the reserves of energy grantitatively and improves recovery systems.

To keep track of the best weight with sportsmen is a factor of great practical importance. It is a matter of common knowledge that the best weight of sportsmen differs from one event to the other according to the sportsmen's morfological constitution. It is to be established in collaboration with the sportsman hinself, the medical man and the instructor (table 2).

Today the performance sportsmen's food should vary according to the training period :

— a. training period proper
— b. pre-and competition period
— c. recovery period.

The conclusion reached is that both the medical man and the instructor are bound to check up the sportsman's food.

OPINII
CONSULTAȚII

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
Prorector I. E. F. S.

INTRODUCERE ÎN METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE (VIII)*

5. 5. Metoda sociometrică

Caracterul multidisciplinar al științei activităților corporale explică și varietatea metodelor folosite în investigația domeniului său. Așa cum am văzut mai înainte, metodele din științele sociale sînt destul de mult folosite, datorită faptului că factorii sociali și de grup au o mare pondere în structura și dinamica activității de educație fizică și sport, întrucît aceasta este concepută și dirijată de oameni și se integrează în rîndul celorlalte activități sociale.

Studiul opiniilor și atitudinilor oamenilor față de anumite aspecte ale activităților corporale a fost analizat în capitolul precedent. Cercetătorul domeniului mai este interesat și în altă direcție a manifestărilor cu caracter social, și anume în aceea a relațiilor interindividuale, a raporturilor dintre componenții unei anumite colectivități de lucru.

Cercetarea unor aspecte ale structurii și dinamicii grupurilor de lucru din domeniul nostru de activitate (clase de elevi, echipe sportive, grupuri sau cupluri de sportivi) primește prin metodele științelor sociale posibilități de dezvăluire a relațiilor din sînul acestor grupuri, a acelor relații care nu pot fi apreciate prin celelalte metode. Metoda sociometrică este mult apropiată de metodele de anchetă, bazîndu-se pe tehnica chestionarului — așa-numitul test sociometric. Particularitățile acestei metode, care o deosebesc de chestionar și interviu sînt de ordin metodologic, privind conținutul întrebărilor, modul de administrare și modul de prelucrare a răspunsurilor.

Studiul grupurilor s-a dezvoltat în ultimele două decenii, ca urmare a necesităților de cunoaștere a unor aspecte psiho-sociologice deosebit de importante cum sînt : gradul de coeziune, înrîuririle reciproce dintre membrii aceluiași colectiv, structura acestuia, ierarhizarea membrilor săi etc. Principalul mijloc de dezvăluire a acestor caracteristici ale grupului este studiul relațiilor preferențiale dintre membrii acestuia, relații pe care Moreno — inițiatorul metodei sociometrice — le considera spontane, dar care în realitate

*) Vezi n-rele 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 1971 ale revistei noastre.

sînt determinate, în afara factorilor individuali, de condițiile sociale ale dezvoltării fiecărui component al grupului.

Pornind de la constatarea că în grupurile în care există relații pozitive (de simpatie, prietenie, colaborare, ajutor reciproc) activitatea este mai eficientă, metoda sociometrică își propune să studieze aceste relații preferențiale tocmai în vederea stabilirii nivelului de coezivitate a grupului și a elementelor de ordin psihosociologic care o determină (existența unor cupluri, nuclee, a unor membri izolați sau respinși etc.). În afara aprecierii de ansamblu asupra grupului, metoda sociometrică permite studiul statutului social al fiecărui individ în parte, în relație cu ceilalți.

Elementul de bază al testului sociometric este preferința sau alegerea pozitivă, negativă sau indiferentă, exprimată ca răspuns la întrebările puse de cercetător.

5. 5. 1. **Condițiile administrării**

Iată cîteva din condițiile de administrare a testului sociometric :

a) majoritatea specialiștilor consideră că aplicarea cea mai eficientă a testului sociometric este asupra colectivelor ai căror membri se cunosc suficient de bine, pentru a fi în stare să exprime preferințe pe baze reale și nu la întîmplare ;

b) membrii grupului să primească asigurarea că răspunsurile lor, care se cer sincere, nu vor fi dezvăluite colegilor ;

c) întrebările chestionarului să se refere la situații bine determinate, plauzibile sau reale ;

d) preferințele să poată fi exprimate ierarhizat (mai multe alegeri posibile, în ordine descrescîndă).

Întrebările se construiesc de către cercetător în raport de specificul general al grupului și activității. În grupurile sportive se pot investiga preferințe fie față de cei cu care fiecare dintre sportivi ar dori să participe împreună la o anumită activitate, fie față de cei considerați că ar putea fi căpitani de echipă sau conducători de joc, fie și pentru desfășurarea unor activități cu caracter recreativ sau distractiv.

Întrebările se formulează în termenii următori : „Enumerați pe primii trei (sau cinci) dintre colegii cu care ați prefera să . . .“ (urmează denumirea activității).

Cercetătorul va formula cîteva întrebări în legătură cu problemele care îl interesează, precizînd calitatea alegerii (preferință, indiferență, respingere), criteriul alegerii și numărul de alegeri cerut în ordine preferențială.

În cazul alegerilor preferențiale ierarhizate se stabilește și punctajul pentru prima, a doua, a treia etc. dintre alegeri (3, 2, 1 sau 5, 4, 3, 2, 1 puncte). Acest punctaj se trece în documentele ulterioare de prelucrare și slujește stabilirii *cantitative* a relațiilor preferențiale.

5. 5. 2. **Indicatorii testului sociometric**

Principalii indicatori sociometrici sînt următorii :

a) *Indicele statutului social* (al unui subiect) :

$$\text{I.S.S.} = \frac{\text{Numărul subiecților care îl aleg pe i}}{\text{Numărul total al subiecților (n), minus 1}}$$

b) 1) *Expansivitatea pozitivă*, dorința unui subiect de a se asocia cu alții :

$$E_{(+)} = \frac{\text{Numărul alegerilor exprimate de i}}{n - 1}$$

2) *Expansivitatea grupului :*

$$\text{E.G.} = \frac{\text{Numărul alegerilor exprimate de grup}}{n}$$

c) *Indicele de integrare socială :*

$$\text{I.I.S.} = \frac{\text{Numărul alegerilor x } (n - 1)}{2}.$$

d) *Indicele de coeziune a grupului :*

$$C.G. = \frac{\text{Numărul perechilor de alegeri}}{\frac{n\ (n-1)}{2}}.$$

Analiza acestor indicatori îl duce pe cercetător atît la stabilirea precisă a caracteristicilor preferențiale ale fiecărui membru al grupului, cît și a structurii grupului în ansamblul său.

5. 5. 3. **Prelucrarea răspunsurilor**

Prelucrarea răspunsurilor la chestionarul sociometric se face alcătuindu-se „matricea sociometrică", adică tabelul centralizator. În acest tabel sînt trecuți subiecții (numele reale sînt înlocuite cu literele alfabetului pentru a se putea păstra discreția amintită), alegerile exprimate și ordinea de preferință a acestora, precum și punctele obținute și rangul de clasificare.

Pe baza datelor din matricea sociometrică se calculează indicatorii statistici amintiți și se alcătuiește **graficul** corespunzător, adică **sociograma.** Aceasta oferă o privire globală asupra structurii colectivului, permițînd intuirea directă a coezivității grupului și a poziției fiecărui membru în cadrul acestuia.

5. 5. 4. **Exemplificare**

Spre exemplificare, dăm în continuare cîteva moduri de formulare a întrebărilor și de alcătuire a matricelor sociometrice și a sociogramelor.

a) *Chestionarul I.N.S.* — Paris (Rioux-Chappuis) — cuprinde 21 de întrebări, vizînd : aspectele tehnice și operaționale, aspectele afective, raportul cu antrenorul și conducătorii ș.a.

13. Care sînt după părerea dv. cei mai buni tehnicieni ai echipei ? Numiți-i în ordinea preferinței.

14. Dacă ați fi antrenor, pe care dintre coechipieri i-ați elimina ca necorespunzători ? Enumerați-i în ordine descrescătoare.

. . . . . .

1. Care sînt prietenii dv. cei mai buni din echipă ? Numiți-i în ordinea preferinței.

. . . . . .

8. Care sînt, după părerea dv. cele mai mari defecte ale antrenorului fără valoare ?

15. Care sînt, după părerea dv., calitățile esențiale pe care trebuie să le aibă un bun jucător ? Enumerați-le în ordinea preferinței.

Chestionarul lui Pesquié :

1. Cu care dintre colegii de clasă ai dori să-ți petreci vacanța la munte?
2. Pe care dintre colegi îi vei alege pentru a face împreună tema... ?

Chestionarul lui Ardelean :

. . . . . .

1. Indicați numele jucătoarelor care v-ar alege căpitan de echipă, dacă se va pune această problemă

2. Indicați numele jucătoarelor care nu v-ar alege căpitan de echipă, dacă se va pune această problemă.

. . . . . .

1. Indicați trei jucători din echipă care vă sînt cei mai simpatici.

. . . . . .

1. Indicați, în ordinea preferinței, partenerii de joc.

b) *Matricea sociometrică* este alcătuită în raport de conținutul chestionarului și tipurile de alegeri preferențiale. Dacă se fac enumerări limitate (3 sau 5) sau nelimitate, matricea va trebui să reflecte acest lucru.

Rioux și Chappuis prelucrează astfel datele testului sociometric :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	N	$\dot{p}\dot{p}$	$n\bar{=}n$
A		4 ++	4 −	5 ++	3 +	5 −	2 −							3		3	4	3	
B	5 ++		4 −	4 ++	3 ++	5 −	3 −	2 ++								4	3	4	
C																			
D																			
Val.	P + 64 36																		
Val.	n − 20																		
Brut	P 14 11																		
Brut	n 6																		

	RAM	DIF	TAR	AUB	DIN	DON	DRO	MAC	PID	MUD	NEB	LOD	RUV	GIR	PLE	p	n	$\bar{p}\bar{p}$	$n\bar{=}n$
RAM		④	4	⑤	③	5	2							3		3	4	3	
DIF	⑤		4	④	③	5	3	②								4	3	4	
TAR	④			③	⑤	5										3	1		
AUB	⑤	③	5		④	4	3						1	2		3	5	3	
DIN	⑤	③	2	④		5										3	2	3	1
DON	⑤				5											1	1		1
DRO	④	⑤		③	②	5		1		1	1	1			1	9	1		
MAC	⑤	③		④	②	5	4					1				5	2	1	
PID	⑤	④		③	②					1		1				6	0		
MUD	③	④		⑤	②	5						1			1	6	1		
NEB	④	②	3	⑤	③	4	5			1		1			1	7	3		
LOD	⑤	.	2	④			5									2	2		
RUV	⑤	③		④	②	5						1				5	1		
GIR	⑤	②		④	③	4	5	1		1		1			1	8	2		
PLE	④	③		⑤	②	5		1				1				6	1		
Val. $\bar{P}_v$	64	36		53	33			5		4	1	8			4				
Val. $\bar{n}_v$			20		5	57	27						1	5					
Brut $\bar{P}_b$	14	11		13	12			4		4	1	8			4	71			
Brut $\bar{n}_b$			6		1	12	7						1	2					

Legendă :

— **cerc simplu : preferințe exprimate**
— **cerc dublu : preferințe reciproce**

— patrat simplu : respingeri exprimate
— patrat dublu : respingeri reciproce
1—2—3—4 rangul, ordinea de preferință exprimată.
Val. P valoarea numărului de preferințe primite.
Val. n valoarea numărului de respingeri primite.
Brut P numărul brut de preferințe primite.
Brut n numărul brut de respingeri primite.

Pesquié alcătuiește sociomatricea în felul următor :

Numele	*Ordinea preferinței exprimată*			*Puncte primite pentru alegeri exprimate de ceilalți*			*Nr. alegeri: total puncte*	*Clasament*
	1	*2*	*3*	*3 p.*	*2 p.*	*1 p.*		
A	*I*	*L*	*P*		*2*	*1*	*3/5*	*8*
B	*H*	*M*	*E*	*2*	*–*	*–*	*2/6*	*5*
C	*I*	*A*	*L*	*1*	*–*	*1*	*2/4*	*13*

c) *Sociograma* se alcătuiește plasînd subiectul care întrunește cel mai mare punctaj (indicele cel mai ridicat al statutului social) în centrul unor cercuri concentrice, pe orbitele celorlalte cercuri urmînd a fi plasați în ordinea punctajului ceilalți subiecți. Se marchează pe grafic preferințele (alegerile sau respingerile) unilaterale și reciproce.

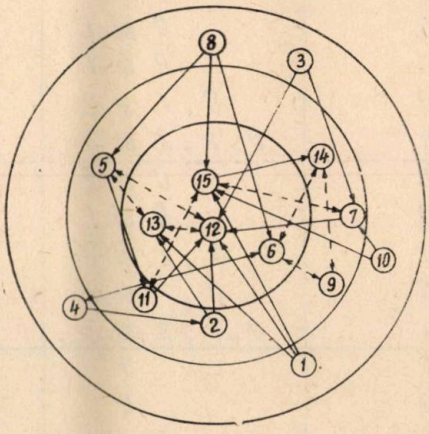


Fig. 1. Sociograma A. Mihu, în care sînt indicate numai alegerile exprimate (linie continuă — alegere unilaterală; linie întreruptă — alegeri reciproce).

Pentru întregirea unor elemente de tehnică sociometrică, cititorul poate consulta lucrările indicate la bibliografie, în mod special (2).

d) Pentru *aprecierea popularității sau izolării* indivizilor (lideri și nepopulari) care alcătuiesc grupul, se calculează indicele corespunzător al statutului social, la o probabilitate P.05 Raymond Thomas a alcătuit, după metoda lui Bronfenbrenner, tabele în care indicatorii pot fi găsiți direct de către cel interesat. Iată cîteva din datele acestor tabele.

NOTA

Calculul limitei de încredere se face după formula lui Bronfenbrenner $T = \frac{X.M.}{S}$ **unde X este nota brută obținută la testul sociometric și M este**

media alegerilor, iar sigma (s) abaterea tip a distribuției. Pentru o echipă de 15 jucători trebuie să aflăm numărul limită — superioară și inferioară — de alegere (X și X')

$$X = M + (T \times s)\ ;\ X' = M - (T \times s)$$

$$M = \frac{71}{15} = 4{,}73\ ;\ T \text{ este dat din tabela Salvosa.}$$

	Numărul de alegeri	Indice	
		Izolați	Populari
Echipa cu 11 jucători	33	0	peste 6
	40	0 și 1	peste 7
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 8
Echipa cu 12 jucători	33	0	peste 6
	40	0	peste 6
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 7
Echipa cu 13 jucători	40	0	peste 6
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 7
	60	0 și 1	peste 8
	70	0, 1 și 2	peste 9
	78	0, 1, 2 și 3	peste 9
Echipa cu 14 jucători	50	0 și 1	peste 7
	60	0 și 1	peste 8
	70	0, 1 și 2	peste 8
	80	0, 1 și 2	peste 9
	84	0, 1, 2 și 3	peste 9
Echipa cu 15 jucători	45	0	peste 6
	50	0	peste 7
	60	0 și 1	peste 7
	70	0 și 1	peste 8
	80	0, 1 și 2	peste 9
	91	0, 1, 2 și 3	peste 10

(Calculul sigmei (s) se face după formula $s = \sqrt{N - 1 \times p \times q}$ în care N — 1 este numărul subiecților minus 1, p este probabilitatea pentru ca subiectul să fie ales de un alt membru al grupului și rezultă din formula $p = \frac{M}{N - 1}$, iar q este probabilitatea de a nu fi ales, rezultă din formula $q = 1 - p$. În cazul nostru $p = \frac{4{,}73}{14}$;

$q = \left(1 - \frac{4,73}{14}\right) = \frac{9,27}{14}$; **Introducînd în formulă aflăm sigma** (s) = 1,77

$X = 4,73 + 1,70 \times 1,77 = 7,73$
$X' = 4,73 - 1,59 \times 1,77 = 1,92$

De unde, popular este subiectul care primește mai mult de 7 alegeri și izolat cel care primește mai puțin de 2 alegeri, în cazul în care în colectivul de 15 subiecți s-au emis 71 alegeri preferențiale (cf. Rioux-Chappuis).

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : Studiul sociometric al lotului național feminin de baschet, Educație fizică și sport, *22*, nr. 2, 1970.
2. MIHU A. : Sociometria, Eseu critic, Ed. politică, București, 1967.
3. PESQUIÉ P. : La Cohesion de l'équipe sportive, Education Physique et sport, *67*, novembre, 1963, *68*, janvier, 1964.
4. RIOUX C.. CHAPPUIS R. : L'équipe dans les jeux collectifs, Librairie philosophique J. Vrin, Paris, 1967.

M. EPURAN : Introduction à la méthodologie de la recherche scientifique — La méthode sociométrique

La recherche de certains aspects de la structure et de la dynamique des groupes de travail de notre domaine d'activité (classes d'élèves, équipes sportives, groupes de sportifs), reçoit, par les méthodes des sciences sociales, des possibilités de découvrir les relations dans le cadre de ces groupes, relations qui ne peuvent pas être appréciées par les autres méthodes. La méthode sociométrique est très proche des méthodes d'enquête, en se basant sur la technique du questionnaire — le soi-disant test sociométrique. Les particularités de cette méthode, qui la différencient du questionnaire et de l'interwiev, sont d'ordre méthodologique, concernant le contenu des questions, le mode d'administration et d'analyse des réponses.

L'élément de base du test sociométrique est la préference ou le choix positif, négatif, ou indifférent, exprimé comme réponse aux questions posées par le chercheur.

L'analyse des réponses au questionnaire sociométrique se fait en élaborant „la matrice sociométrique", c'est à dire le tableu centralisateur. Sur la base des données fournies par la matrice sociométrique on calcule les indicateurs statistiques mentionnés et on rédige le graphique correspondant, c'est à dire le sociogramme.

M. EPURAN : Introduction to Scientific Research Methodology — The Sociometrical Method

Thorough research work into a few aspects of the structure and dynamics of working groups in our domain of activity (classes of pupils, sportsmen's teams, sportsmen's groups and couples) by means of the méthods at hand in social sciences, evidences the possibilities of relations existing among these groups, which could not be studied by other methods. The sociometrical method, much similar to the inquiry methods, relies on the sociometrical test, a questionnaire technique. This method differs from a mere questionnaire or interview in that methods, contents of questions, way of asking questions and the processing of answers are quite different.

The basic element of the sociometrical test is the positive, negative or indifferent preference or choice, expressed as an answer to the questions asked by the researcher.

The processing of answers according to the sociometrical method is carried out by a centralizing sociometrical table. According to the data provided by the former, the abovementioned statistical indicators are computed and the sociogram is subsequently worked out.

Dr. ŞMIL BLUMENFELD
Psiholog IOAN ALEXANDRESCU
Spitalul de neuropsihiatrie—Iaşi
Asist. univ. IOAN IACOB
Facultatea de educaţie fizică—Iaşi

INVESTIGAŢII CU PRIVIRE LA STATUTUL SOCIAL ŞI ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ (II)

Deşi înscrisă în ecuaţia existenţei contemporane a omului ca o necesitate incontestabilă, educaţia fizică, fenomen complex, cu determinări biologice, psihologice şi sociale, nu cunoaşte încă o difuziune şi o accepţie în populaţie la proporţiile cuvenite. Lumea nu este în totalitate convinsă de utilitatea exerciţiului fizic, de rolul lui fundamental în procesul de sanogeneză.

În acelaşi climat, oarecum incert, se situează uneori şi statutul social al cadrului didactic al acestei discipline.*)

Se poate vorbi de un decalaj între opinia publică — care se restructurează destul de rapid în favoarea educaţiei fizice — şi optica defavorabilă, îngustă, faţă de profesorul de educaţie fizică, întîlnită la o parte a populaţiei.

De aceea, urmărirea ştiinţifică a cauzelor care întreţin această situaţie devine interesantă şi instructivă.

Într-un articol anterior **) am abordat problema statutului social şi rolului, ocupîndu-ne în principal de importanţa acestora şi de modul cum se reflectă ele în conştiinţa socială. În studiul de faţă reluăm subiectul, de data aceasta dezbătîndu-l prin intermediul cercetărilor de teren, prin sondaje de opinie în rîndul populaţiei, chestionare aplicate însişi profesorilor de educaţie fizică şi, în sfîrşit, beneficiarilor ei : elevilor.

Acest dialog larg, purtat cu 425 de persoane de diferite vîrste şi profesii, ne-a permis să apreciem punctul de vedere privind statutul social şi rolul profesorului de educaţie fizică, urmînd ca de pe aceste poziţii să încercăm a sugera ideea care, transpusă în realitate, să conducă la ameliorarea realităţii descoperite.

Desigur, cele mai importante date aparţin populaţiei. Informaţiile venite pe această cale presupun o vedere critică faţă de statutul şi rolul cadrului didactic din educaţia fizică, fiind, probabil, şi opinia marilor contingente de populaţie din ţara noastră.

Punctul de vedere propriu al profesorilor, un gen de afirmare a conştiinţei profesionale de sine, ni se pare important prin atitudinea directă şi loială care-l caracterizează, prin aprecierile exprimate uneori destul de aspru în legătură cu situaţia actuală a cauzelor care întreţin poziţia lor în societate.

Elevii au prezentat punctul lor de vedere spontan, învăluit în mult simţ practic.

Subliniem că materialul nostru a cuprins o gamă mai largă de probleme ale educaţiei fizice moderne, văzute multilateral.

În această comunicare ne vom limita la datele privind statutul social şi rolul profesorului de educaţie fizică.

1. Sondajul în masă a cuprins 255 de persoane, dintre care 202 bărbaţi şi 53 de femei, avînd vîrsta între 25—65 de ani.

---

*) N. red. : Cercetarea efectuată, concluziile reieşite şi interpretarea datelor culese se circumscriu în raza oraşului Iaşi. De asemenea, generalizările unor idei sînt valabile pentru cadrele didactice din oraşul Iaşi.

**) În numărul 8 al revistei.

Dintre ei, 124 de subiecți (49 la sută) au depășit 45 de ani. Criteriul care ne-a determinat să ne adresăm persoanelor de peste 25 de ani a fost necesitatea ca cei investigați să dispună de un fond informațional satisfăcător și o experiență de viață cu conținut. Opinia tinerilor în vîrstă de pînă la 20 de ani a fost cuprinsă, în mare parte, în chestionarele aplicate elevilor.

Ca pregătire școlară, numai 18 subiecți nu sînt absolvenți de liceu, 173 (67 la sută) avînd și studii superioare (ingineri, medici, profesori de diferite specialități, funcționari, muncitori cu înaltă calificare, pensionari, femei casnice).

II. a) Chestionarul aplicat profesorilor de educație fizică (în număr de 32) a fost orientat pe o problematică care a vizat, în primul rînd, statutul social și rolul, dar și alte aspecte ale disciplinei respective, cum sînt : criteriile de apreciere a personalității profesorului de educație fizică, calitatea integrării acestuia în ritmul actual de viață al societății, încadrarea educației fizice în școală și societate etc.

Profesorii chestionați sînt cadre didactice superioare, printre care și dascăli emeriți, care au slujit cu strălucire școala, profesori de liceu, tineri și vîrstnici, bărbați și femei. Nici unul dintre ei nu face parte din liceul cu profil sportiv.

Trebuie să subliniem faptul că toți subiecții au manifestat un viu interes în completarea materialului, precizînd că asemenea cercetări sînt absolut necesare în cunoașterea științifică a realităților, ele avînd nu numai un rol teoretic, de pură informare, ci și ecou pe făgașul practicii. Dintre cei 32 de profesori 17 nu s-au mărginit să ne returneze chestionarul completat, ci, în genul unei reacții de urmă, au prelungit, pe diverse planuri, discuțiile care-i interesau. Un număr de 9 profesori au sugerat ideea de a se programa un simpozion pe aceste teme care, consideră ei, ar cointeresa pe toți colegii lor, pe elevi și pe părinții acestora.

b) Un chestionar cu un conținut adecvat s-a adresat elevilor (în număr de 158, din clasele a XI-a și a XII-a), diferențiat pe sexe. S-a urmărit explorarea opiniei elevului privind personalitatea profesorului de educație fizică, clasificarea educației fizice în cadrul disciplinelor de învățămînt, punctul lor de vedere privind organizarea funcțională și calitatea orelor de educație fizică în școală, problema scutirilor etc.

Mulți și-au manifestat satisfacția că și ei sînt consultați în asemenea teme, întrebînd de ce anchete similare nu vizează și alte discipline școlare, ca dirigenția, muzica etc.

III. Datele recoltate de noi nu formează, cum e și firesc, un material cu conținut omogen. Pozițiile diferă în funcție de vîrstă, sex, pregătire școlară, profesie etc.

a) Analizînd cele 255 de sondaje de opinie în populație, rezultă că în 82 la sută din cazuri se acordă educației fizice o importanță deosebită, nu numai în ceea ce privește activitatea somatică, ci și în formarea unor trăsături pozitive de caracter. În viitor, afirmă subiecții, datorită parametrilor societății contemporane, se va dezvolta incontestabil și mai mult interesul pentru practica exercițiului fizic. Iată cîteva exemple :

P. T., 49 de ani, muncitor de înaltă calificare : „Din ce în ce mai mult mă conving că educația fizică nu cunoaște o vîrstă anumită. Ea devine o autentică necesitate și consider că în viitor va fi indispensabilă omului, ca lumina și aerul. Profesorul respectiv nu va sta departe de medic în lupta pentru evitarea unor boli".

T. R., 42 de ani, funcționar : „Cred că în viitor se va aprecia civilizația unei țări nu numai prin grija manifestată față de copii, de bătrîni, după cantitatea de săpun consumată și alți indicatori cunoscuți, ci și după nivelul înalt al mișcării de educație fizică și sport. De altfel, de pe acum țările dezvoltate demonstrează această realitate".

T. B., 57 de ani, profesor de geografie : „Cine nu recunoaște rolul educației fizice pentru viața și sănătatea omului e un ignorant și trebuie să-l luminăm ; dacă e ipocrit și nu poate fi lămurit, trebuie ocolit".

O minoritate (6 la sută intelectuali) înconjoară cu răceală comandamentul educației fizice, apreciind că această problemă nu a trecut încă prin „focul" unor probe științifice suficient de convingătoare în ceea ce privește eficacitatea ei.

Restul (12 la sută din subiecți) reflectă o lipsă de înțelegere față de această activitate, confundînd-o integral cu sportul, pentru care manifestă o aversiune. Această poziție rezultă din comportamentele aberante ale unor vedete din lumea sportului și din cunoașterea frecventelor incidente de pe arene și stadioane.

Discuțiile purtate cu aceștia din urmă au scos în evidență confuzia existentă în mentalitatea lor, precum și generalizarea culpabilă pe care o făceau plecînd de la atitudinea greșită a unor elemente izolate, insuficient educate.

Concomitent cu aprecierea favorabilă educației fizice, la 73 la sută din subiecții investigați, apare opinia defavorabilă față de profesorul disciplinei respective, cifră deosebit de elocventă, care deschide un mare semn de întrebare. Subiecții cu asemenea optică aparțin vîrstei între 40 și 65 de ani.

Ei aduc ca suport al opiniei lor argumente izvorîte din experiența trecută, din timpul cînd au fost elevi, apreciind că „profesorul de educație fizică este încă foarte departe de poziția ocupată de alte cadre didactice. În sprijinul acestei constatări, iată cîteva răspunsuri caracteristice :

T. T., 51 de ani, medic : „Eu văd adesea în profesorul de educație fizică un pseudointelectual, un om oprit în mod voit la mijlocul drumului formării pentru viață și societate. Ca mine cred cei mai mulți".

V. L., 46 de ani, profesor de franceză : „Cadrul care predă educația fizică reflectă adesea prin atitudinile sale chiar și în școală nivelul său scăzut de pregătire generală. Nouă nu ni se poate cere să fim doar specialiști ci, în aceeași măsură, adevărați oameni între și pentru oameni".

P. T., 38 de ani, director de unitate productivă : „Nu mișcarea de educație fizică o privesc cu rezervă, ci pe acel care, prin pregătirea lui, ar trebui să fie motorul acestei activități. În țara noastră toate meseriile sînt considerate nobile și pot asigura stima celor din jur. Profesorul de educație fizică, poate fac generalizări pripite, manifestă o prezență care, pe multe planuri, lasă de dorit".

V. D., 39 de ani, desenator tehnic : „Desigur, sînt și printre ei oameni superiori, pasionați, de înaltă probitate profesională care merită tot respectul. După mine aceștia ar trebui să impună colegilor lor ținuta demnă, a omului nou, care se formează în prezent sub ochii noștri".

Un procent de 18 la sută din subiecții investigați consideră că profesorul de educație fizică poate și trebuie să ocupe un loc egal cu al altor cadre didactice, deoarece, deși aparent obiectul pe care-l predă nu are un caracter intelectualist, prin pregătirea lui universitară, prin obligațiile care-i incumbă munca lui, un asemenea profesor este un intelectual.

Cauzele deprecierii statutului social al profesorului de educație fizică, descoperită în vederile populației mai vîrstnice, constă, în primul rînd, în considerarea obiectului de predare — în mod oficial în trecut — ca fiind o dexteritate, o disciplină secundară, un „adaos", ceva „lipit" pe lîngă obiectele de bază, cum se exprimă unul dintre interlocutori. Educația fizică era predată de foarte mulți nespecialiști, nu existau baze sportive etc. În aceste condiții vitrege, munca profesorului, lipsită de tonusul afectiv necesar, înconjurată de o atmosferă neprielnică, care-l situa pe o poziție inferioară, lăsa adesea de dorit. Impresia celor din jurul lui era, bineînțeles, nefavorabilă.

Doar unii dintre cei investigați au o vedere îngustă despre exercițiul fizic, despre mișcare, considerîndu-le ca fiind numai apanajul tinereții. Ei presupun chiar că exercițiul fizic poate fi periculos pentru vîrstnici, pentru cardiovasculari :

P. T., 44 de ani, avocat : „Noi nu sîntem în măsură să dozăm științific mișcarea și aceasta poate aduce prejudicii serioase sănătății. Să ni se prezinte problema mai diferențiat, în funcție de vîrstă, de sex și mai ales cu mijloace care să intereseze populația la scara milioanelor".

Nevoia de mișcare are aderenți foarte mulți, aproape toți sînt de acord cu rolul uriaș al exercițiului fizic, dar în realitate sînt mai puțin fideli lui. În limita unor astfel de idei, nu ne putem aștepta la o schimbare rapidă și spectaculoasă a statutului social al profesorului, în pofida bazei materiale afectate mișcării de educație fizică și sport din țara noastră, a unei pregătiri de mai bună calitate a cadrelor și a afirmării calităților lor profesionale într-o proporție din ce în ce mai elocventă.

În aceeași ordine de idei, mentalitatea referitoare la statut este menționată, credem noi, și printr-un transfer de opinie de la o generație la alta. Chiar dacă elevii, studenții, tineretul muncitor este apt pentru o concepție sănătoasă despre rolul educației fizice și dirijorul ei — profesorul —, ea este adesea afectată prin inducție, prin influența și îndemnul mai vîrstnicilor, a părinților, rudelor etc.

Referindu-ne *stricto sensu* la statut și la rol, opinia de masă consideră că specialitatea de profesor de educație fizică, avînd un caracter *„sui generis"*,

neintelectualist (?) și nefăcînd parte din marile arte (ex. : muzica, pictura), nu poate avea un rang egal cu al altor cadre didactice din școală. Educația fizică e privită în continuare, de către mulți oameni, drept un obiect care nu reclamă o pregătire specială, putînd fi ușor însușită.

Promovarea în școală la această disciplină nu cere nici teze, nici extemporale, nici examene de sfîrșit de an, spun respectivii.

Populația urmărește mult pe sportivii performeri, dar aceștia au alt statut social și, în ceea ce privește sănătatea publică, prezintă mai puțină importanță decît cei ce și-au închinat viața progresului acestei activități.

Subiecții investigați stimează cu predilecție pe omul de la „catedră".

Faptul că profesorul de educație fizică, prin vestimentația specifică, prin activitatea sa, își confundă viața mai mult cu elevii, coboară în mijlocul lor, e mai intim cu ei, determină de multe ori o scădere a prestigiului în optica unora.

Noi am găsit în masa de subiecți investigați mulți oameni (73 la sută) care recunosc progresul realizat în ultimele decenii în domeniul educației fizice, atît în ceea ce privește pregătirea cadrelor în institut și facultăți, cît și a creșterii substanțiale, față de trecut, a bazei materiale aferente. Văd însă, în numărul mare de scutiți, o reflectare a unui fenomen negativ, care continuă să persiste în organizarea funcțională a acestei ramuri de învățămînt. Astfel, ei lansează suspiciuni în legătură cu prezența unor cadre didactice încă necorespunzătoare, reci, care nu vibrează cu pasiune, care nu-și onorează profesia și menirea lor în școală :

I. B., 41 de ani, inginer : „De ce așa de mulți scutiți ? Știu că unii părinți evită ora de educație fizică pentru copiii lor, invocînd motive ireale — să nu răcească alergînd afară, să nu obosească prea mult, să nu-și cheltuiască energia necesară asimilării altor obiecte mai importante, frica de accidente etc. Totuși, nu cumva și din cauza atitudinii unor profesori, care prin comportarea lor insuficient de serioasă, prin atitudini și practici negative la lecție, nu inspiră destulă încredere sau chiar indispun ?"

O investigație întreprinsă de noi ne-a demonstrat că la secția reală a liceului figurează un procent mai mare de scutiți decît la cea umanistică.

Noi am constatat, de asemenea, că cea mai bună organizare a predării educației fizice în școală se întîlnește în internate, unde părinții reușesc, de obicei, mai greu să intervină.

Femeile, în general, au o opinie negativă față de profesorul de educație fizică (38 din totalul de 53, printre care figurează și cele tinere). Ele invocă faptul că exercițiile fizice se practică în comun de către băieți și fete, în costum, expunîndu-și unele părți ale corpului ce pot deveni obiectul unor glume inoportune, ironii, aprecieri puțin civilizate etc., iar profesorul nu întotdeauna reușește sau vrea să stăpînească, prin atitudini corespunzătoare, pe elevi.

Subiecții din mediul rural, mai ales cei tineri, apreciază rolul educației fizice și al profesorului de specialitate, dar accentuează că în mediul sătesc obiectul nu se predă în condiții satisfăcătoare din cauza lipsei de amenajări sportive sau a unor cadre insuficient pregătite :

T. B., 37 de ani, contabil : „Rar se găsesc profesori de educație fizică care să muncească cu inimă, la țară. Cei mai mulți activează în silă, mereu supărați, indispuși, grăbiți să părăsească locul".

Desigur, opiniile despre statutul social și rolul profesorului de educație fizică variază și după caracterul profesiilor celor interlocutați. Astfel, educația fizică este situată la un înalt nivel de către cei care, prin natura muncii lor, sînt mai aproape de ea. Medicii îndeosebi, inginerii agronomi, farmaciștii, contabilii apreciază exercițiul fizic, îl practică mai mult în timpul liber, îi urmăresc frumusețea și utilitatea. Ei au impresia însă că accentul cade în avantajul sportului și mai puțin, față de, cum ar fi necesar, în favoarea educației fizice. Școala, cred ei, nu-și desfășoară întregul evantai de sarcini pe acest plan :

P. T., 38 de ani, medic : „Educația fizică nu tratează întotdeauna cu seriozitate propria-i problemă. Apar încă multe greșeli pe traseul de desfășurare a acestei nobile și prețioase activități. Mai circulă în unele școli idei medievale, cu ecouri scolastice, care repun în mod deprimant educația fizică pe poziția nenorocită de obiect secundar, de dexteritate, în loc ca aceasta să se bucure de preocuparea și interesul permanent al tuturor".

Este interesant că, dintre cei investigați, profesorii de alte specialități (11 din 15) nu-l consideră pe colegul lor de școală egal cu ei. Profesorul de

educație fizică — argumentează ei — este departe de ritmul viu al vieții științifice, nu-și impune obiectul său, nu ține referate tematice care să convingă.

Aceștia recunosc că există și dascăli de elită, însă foarte rari. Recunoaște, de asemenea, că în ultimul timp se vorbește mult despre necesitatea mișcării, lucru care nu poate schimba însă mentalitatea generală despre profesorul specialist.

Tineri investigați, mai aproape de realitatea situațiilor, cu amintiri proaspete cronologic, au la adresa educației fizice cuvinte de largă prețuire, atribuindu-i o pondere însemnată în construirea personalității omului modern :

P. T., 32 de ani, medic : „Eu aș trece facultățile de educație fizică și sport, ca și cele de psihologie, în cadrul Institutului de medicină, pentru a le ridica și mai mult prestigiul în mentalitatea populației".

M. T., 36 de ani, inginer : „Ceea ce îndepărtează pe unii de educația fizică este un anumit gen de atitudini practicate de unii sportivi performeri, care prin aerul lor de vedetă, prin tendința de căpătuială și exemplul personal negativ pe care-l furnizează masei vaste de tineri, aduc prejudicii grave ideii despre cultură fizică, fenomen social care asigură optimismul și sănătatea omenirii".

Privind statutul social al profesorului de educație fizică, 65 la sută dintre tinerii investigați recunosc existența unor profesori luminați, care-și onorează munca, activînd cu mult simț al datoriei. Tot ei consideră însă că, de multe ori, în condiții neprielnice de lucru în școală sau chiar fără motive evidente, cadrele didactice respective se deprimă repede, ajungînd la practica unei filozofii de viață simpliste, reci, animată doar de tendințe egoiste, de acaparare a cît mai multor bunuri materiale.

Ei cred că un moment crucial îl constituie primirea acestor cadre de către director și profesorii colegi în prima zi de abordare a carierii lor. Nu se acordă totdeauna suportul moral necesar disciplinei, ea fiind minimalizată. Astfel, apare efectul frenator, demoralizant pentru cadrul nou venit. Poate o vină o poartă și însăși dirijorul educației fizice — profesorul — care de multe ori uniformizează, stereotipizează ora de predare, ea devenind monotonă, plictisitoare pentru elevi. Această impresie este transmisă părinților și, de aici, o comuniune de mentalități, precum și setea de scutiri :

T. R., 39 de ani, desenator tehnic : „Pe profesorii de educație fizică de mare valoare morală și profesională îi întîlnim rar. M-a bucurat mult exemplul unui dascăl care împreună cu clasa lui a organizat o excursie pe biciclete, dînd posibilitatea elevilor să cunoască frumusețile patriei, realizînd o sinteză de educație patriotică, fizică, intelectuală, morală".

T. E., 41 de ani, muncitor de înaltă calificare : „Pe mine nu m-a impresionat niciodată un profesor de educație fizică prin calitățile lui, prin purtarea desăvîrșită, prin exemplul de viață familiară".

P. A., 43 de ani, profesor de istorie : „Mie îmi plac profesorii de educație fizică. Sînt viguroși, atletici, eleganți, dar trebuie să recunoaștem că e prea puțin. Se opresc repede la un anumit nivel și își umplu existența cu probleme banale, în detrimentul formării unei culturi generale solide".

Aceasta este o opinie pe care o întîlnim ca un leit-motiv în majoritatea declarațiilor culese.

b) Cum răspund profesorii înșiși întrebărilor puse în dezbatere ? Care este punctul lor de vedere într-o problemă care-i privește direct ?

Vom prezenta opinia lor referitoare la statut și rol.

Dintre cei 32 de profesori dispuși să ne ajute în cercetarea temei respective, 24 recunosc că nu se bucură de un statut social onorabil. Sînt conștienți de situație și încearcă diferite modalități de explicare a fenomenului. Cei mai în vîrstă consideră că, raportîndu-se la masa colegilor lor, nu pot avea motive de apreciere favorabilă față de cei tineri. Deși pregătiți la un nivel superior astăzi, într-o ambianță cu posibilități mai largi de dezvoltare, o dată ajunși la locul de muncă, nu manifestă însuflețirea necesară, pentru a face din obiectul lor o disciplină bine organizată, care să atragă pe elevi. Există, spun ei, o atitudine psihologică dăunătoare. E drept, uneori se întîlnesc și ironii, declarații suspicioase, atitudini emfatice din partea directorului, a unor colegi, care reflectă minimalizarea activității de educație fizică și o optică nejustificată față de cadrul didactic respectiv. Dar acestea trebuie bine judecate și învinse prin acțiuni demonstrative elocvente :

T. P., 51 de ani : „Avem condiții destul de bune de lucru, avem un rol de îndeplinit în viață, rol care, din ce în ce mai mult, urcă pe scara ierarhiei

valorice. Ni se cere ca prin atitudinea noastră să ajutăm la traducerea în fapt a unei mari idei a umanității contemporane. De ce nu o facem cu toții ? De ce manifestă unii absolvenți, mai ales la începutul carierii, o prejudecată nesănătoasă și gratuită, un sentiment de inferioritate față de ceilalți colegi și directorul școlii ?"

5 din cei 32 de profesori, referindu-se la statutul lor propriu nefavorabil, consideră că acesta reprezintă o imagine incompletă, confecționată dinafară, o opinie care nu reușește să surprindă esențialul. Se poate vorbi chiar de o imagine falsă, prinsă prin intermediul condițiilor din trecut ; statutul gîndit de mulți nu se motivează prin realitatea prezentului. Mai persistă, desigur, aspecte negative, care condiționează o imagine denaturată a statutului social. Directorii de școli sînt generoși atunci cînd oferă sprijin obiectului respectiv. Colegii de la alte discipline urmăresc și ei, sub un unghi îngust, întreaga problemă, iar părinții încearcă să-și sustragă copiii de la exercițiul fizic. Acestea creează o atmosferă tulbure, dacă nu apare reacția combativă în locul atitudinii des întîlnită în asemenea ipostaze, a brațelor încrucișate, a resemnării condamnabile.

În totalitatea lor, profesorii de educație fizică apreciază că statutul lor trebuie să se schimbe și că acest lucru este absolut necesar, deoarece statutul influențează și chiar condiționează rolul social. Acesta din urmă nu va putea fi desfășurat larg, în condiții bune, decît atunci cînd opinia publică despre profesorul de educație fizică va fi aceea pe care acesta o merită. În acest scop, nu e suficient ca specialistul să cîștige interesul tineretului pentru exercițiul fizic, ci trebuie cucerită și generația mai vîrstnică, care are un cuvînt greu de spus în configurarea și persistența unei anumite mentalități.

În această direcție trebuie întreprinse toate eforturile de agitație multilaterală, să se urce nivelul posibilităților de lucru a cadrelor respective, pentru ca munca lor să devină eficientă, convingătoare, atractivă.

Statutul social, spun 12 din cei 32 de profesori, este în funcție și de vocație, de „chemarea" pentru această profesie. La intrarea în institut sau facultate se urmărește, în primul rînd, performanța și mai puțin calitatea de a fi un viitor bun pedagog. Experiența arată că nu totdeauna performerii sînt cei mai buni profesori :

M. T., 32 de ani : „Specializarea, oarecum îngustă la I.E.F.S., e în defavoarea formării culturii noastre generale. Noi ieșim prea puțin cultivați, preocupați de o singură specialitate, aplecați într-o singură direcție. Simțim nevoia unei pregătiri multilaterale, să putem impune obiectul nostru cu prestanță, cu curaj. În condițiile actuale de formare a cadrelor, nu ne miră caracterul statutului nostru social".

P. L., 36 de ani : „Nu există o opinie a societății despre noi, ci numai a unor persoane cu diverse grade de cultură și înțelegere. Trebuie să convingem toată lumea, să luptăm pentru afirmarea noastră și a muncii pe care o ducem".

Profesorii de educație fizică tineri (15 din 32) manifestă idei optimiste cu privire la viitorul lor statut social.

c) Care este opinia elevilor ?

În totalitate, elevii apreciază educația fizică ca fiind indispensabilă, deoarece ea asigură destindere, recreare, sănătate fizică și morală. Ei situează această disciplină printre cele mai importante și utile obiecte. Se consideră atașați de profesor, în care văd un om cu multă înțelegere pentru vîrsta lor, mai aproape de ei decît multe alte cadre didactice. Îi privesc cu simpatie și respect.

În 56 la sută din cazurile investigate se sesizează și deficiențe, nu atît referitoare la persoana profesorului, cît la condițiile uneori precare în care se desfășoară ora de gimnastică. 23 la sută dintre elevi consideră pe profesorul de educație fizică ca pe cel mai corespunzător de a fi dirigintele clasei.

În general, răspunsurile elevilor respiră o atmosferă caldă, convingătoare, o apropiere, cel puțin în acest moment al vieții lor, de tot ce aparține problematicii educației fizice și sportului. Este, desigur, o datorie a întregii societăți, a profesorului în primul rînd, ca această opinie a tinerilor elevi, stenică, mobilizatoare, să nu mai cunoască ulterior dezmințirea crudă, indezirabilă, cu atît mai mult cu cît acești elevi fac parte din fondul de aur al societății de mîine.

CONCLUZII

a) Statutul social și rolul profesorului de educație fizică sînt văzute în prezent în mod neomogen de către populație. Lipsa de omogenitate variază în raport cu diferite criterii : vîrsta subiecților investigați, sex, nivelul lor cultural. În general, populația cu o vîrstă între 40 și 65 de ani nu manifestă o opinie prea favorabilă referitoare la profesorul de educație fizică, deși marea majoritate recunoaște rolul major al obiectului respectiv. Se sesizează decalajul dintre valoarea disciplinei și calitatea cadrului chemat să o predea.

Populația tînără are o părere mai optimistă. Se mențin însă și aprecieri nefavorabile, mai ales ca o consecință a transferului de mentalitate de la o generație la alta.

b) Profesorii de educație fizică privesc în mod critic statutul lor social și rolul, motivînd totul prin prisma condițiilor grele din trecut. Ei sînt încrezători în restructurarea favorabilă a opticii sociale față de persoana lor. Apreciază importanța dezbaterii în jurul statutului și rolului, considerînd această acțiune de o reală utilitate în cadrul valorificării întregii mișcări de educație fizică și sport din țara noastră.

c) Elevii conferă obiectului respectiv importanța corespunzătoare, iar profesorului specialist multă stimă, considerîndu-l cel mai apropiat de problemele care interesează la această vîrstă. Deși opinia lor e promițătoare, nu ezită în a evidenția greutăți și aspecte negative privind desfășurarea uneori monotonă, nediferențiată, a orei de educație fizică, fapt care stinge entuziasmul, atracția față de obiect și crește dorința de scutire. De asemenea, se scot în relief condițiile încă nesatisfăcătoare din unele școli, în care sînt puși să practice educația fizică în clase, fără săli de gimnastică, baze sportive în aer liber etc.

S. BLUMENFELD et collab. : Investigations au sujet du statut social et du rôle du professeur d'éducation physique (II)

Continuant l'idée discutée dans le no. 8 de notre revue, les auteurs soutiennent leurs opinions par l'entremise des investigations pratiques sur le terrain. Investiguant par des questionnaires environ 400 opinions, provenant des personnes d'âges, de professions et de sexes différents, les auteurs formulent les principales causes qui déterminent l'existence des discordances entre le statut et le rôle du professeur d'éducation physique, et les positions occupées par lui parmi les autres cadres didactiques et dans le cadre de la société.

Grâce à la découverte de cas causes, les auteurs sont en mesure de suggérer une série d'actions capables d'améliorer cette réalité.

S. BLUMENFELD and Team : Investigations of the social status and role of the physical education instructor (II)

Continuing the idea debated in No 8 of our review, the authors enlarge on their conclusions following some practical investigations. Following the examination of a questionnaire of over 400 opinions of people of different age, profession, and sex, the authors find out the main causes of the discrepancy between the status and role of the physical education instructor and his position among the other teachers and his social standing.

Finding these causes the authors recommend a number of methods that should improve an awkward situation.

FORME ORGANIZATORICE CENTRALE ALE EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ROMÂNESC

FILE DE ISTORIE

Lector ION TODAN
I.E.F.S.

De la înfiinţarea primelor societăţi sportive la noi în ţară a trecut mai bine de un secol. În acest interval de timp, educaţia fizică şi sportul românesc au cunoscut multe transformări, schimbări, înnoiri şi a trecut peste multe obstacole, în drumul lor consecvent spre progres. O retrospectivă ne arată că pe parcursul acestui secol au fost folosite în ţara noastră mai multe sisteme de educaţie fizică cu forme organizatorice corespunzătoare fiecărui sistem şi chiar fiecărei perioade istorice. Ne propunem ca în rîndurile ce urmează să prezentăm celor interesaţi modul în care au apărut şi s-au dezvoltat formele de organizare centrală ale activităţii noastre de educaţie fizică şi sport, caracteristicile principale, structura internă, precum şi aportul lor la progresul general al sportului românesc.

În anul 1862 a luat fiinţă în Capitală o primă societate sportivă cunoscută sub denumirea de *„Societatea de dare la semn Bucuresci"*. Merite prea mari în dezvoltarea sportului românesc şi o activitate prea bogată această societate n-a avut, mai ales că a promovat numai tirul. Dar, din punct de vedere organizatoric remarcăm, încă de la început, un fapt pozitiv şi anume foarte buna organizare a societăţii, condusă după un statut bine alcătuit. De fapt, o bună organizare şi statute corespunzătoare vom întîlni în anii următori la majoritatea societăţilor şi cluburilor sportive ce se vor înfiinţa. Ne punem întrebarea : cum a fost posibil aşa ceva, ştiut fiind că, în vremea respectivă ne lipseau cadrele necesare, experienţa etc. Explicaţia este simplă : statutele acestor societăţi au fost alcătuite după statutele unor societăţi germane sau franţuzeşti, unde activitatea sportivă începută mai devreme avea o oarecare experienţă.

În cadrul acestei prime faze de înfiinţare a unor societăţi sportive, un loc cu totul aparte îl ocupă *„Societatea centrală română de arme, gimnastică şi dare la semn"* (Tirul) din 1867. Pe lîngă faptul că a avut un rol foarte important la începuturile dezvoltării sportului nostru, prin introducerea mai multor discipline sportive, din punct de vedere orga-

nizatoric ea a adus un element cu totul nou. Este vorba de prima încercare de constituire a unei organizații sportive centrale care să aibă filiale în toată țara. În acest sens, articolul al 3-lea al primului statut al societății, din 1869, arată : *„În interesul scopului societății, se va provoca după putință, organizarea, în fiecare județ, de societăți analoage surori sau secțiuni ale societății centrale"* [1].

Bineînțeles că această clauză a statutului nu a putut fi realizată niciodată. Ideea era prematură. Atunci existau în țară numai două societăți sportive și o centralizare a lor nu avea sens. Eșecul s-a datorat faptului că s-a conceput o organizație centrală fără să existe unitățile ei organizatorice de bază, adică societățile și cluburile sportive. Această încercare rămîne importantă, deoarece demonstrează existența unei preocupări pentru crearea unei organizații sportive centrale în zorii apariției acestei activități la noi și într-o vreme cînd în foarte puține țări din lume existau asemenea organizații. Vor trece 4—5 decenii pînă cînd în România va apărea o astfel de organizație. Dar, pînă atunci vom putea consemna cîteva încercări și realizări în constituirea unor foruri centrale sportive, care nu au cuprins întreaga activitate, ci numai unele ramuri de sport. Cronologic, trebuie amintită *„Uniunea velocipedică a României"* în 1897, care a vrut să fie un fel de federație a societăților cicliste de atunci. Această uniune a avut o existență efemeră de numai cîteva săptămîni, timp în care a organizat curse cicliste, foarte la modă în acea vreme. A cuprins numai activitatea din București și nu a avut o influență însemnată asupra dezvoltării ciclismului la noi.

În această etapă de început a sportului românesc se poate observa înființarea izolată a unor societăți sportive, încercarea de a le unifica, iar spre sfîrșitul perioadei, realizarea unei efemere uniuni cicliste. Caracterul de clasă în cadrul acestor societăți era evident, mai ales în privința membrilor lor, care făceau parte din păturile sociale cele mai avute. În privința sistemului de educație fizică folosit în aceste societăți, putem vorbi în marea majoritate a cazurilor de sistemul german, dar găsim și elemente ale sistemului francez, iar spre sfîrșitul perioadei, în unele locuri, începuse să pătrundă și sistemul suedez.

În primul deceniu al secolului nostru asistăm la înființarea primei organizații sportive centrale importante din țara noastră. Este vorba de *„Federația societăților de gimnastică din România"* (F.S.G.R.) din anul 1906, al cărei inițiator a fost profesorul D. Ionescu. Incontestabil, din punct de vedere organizatoric, F.S.G.R. a însemnat un progres evident, fiind prima încercare izbutită de centralizare a activității sportive. Dar ea nu a cuprins întreaga activitate sportivă a țării, ci numai o parte a ei și anume societățile de gimnastică în care se mai practica pe atunci tirul și scrima. Inițial, „federația" a întrunit 18 societăți, ulterior, numărul lor crescînd la 23, dar mai existau și altele care nu se afiliaseră la F.S.G.R. Celelalte ramuri sportive ce începuseră în această perioadă să pătrundă în țară nu au fost agreate de F.S.G.R., care a luptat în permanență împotriva lor. Aceasta a fost o mare greșeală a F.S.G.R. și a constituit motivul esențial al eșecului ei. F.S.G.R. a

[1] „Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la semn", Cercetări istorice, București, 1906.

reprezentat forma organizatorică corespunzătoare sistemului german (cu unele influențe franceze) de educație fizică, predominant pe atunci la noi. Înființarea sa a însemnat apogeul acestui sistem și consolidarea lui temporară. Faptul că „federația" nu a înțeles că sistemul pe care-l propaga era depășit și nu atrăgea tineretul, precum și netolerarea altor ramuri de sport mult mai atractive a constituit marea greșeală a acestui for de conducere a activității sportive din România. Dar pînă la primul război mondial, F.S.G.R. a avut o activitate destul de rodnică și importantă. Dintre acțiunile sale pozitive putem menționa organizarea congreselor și serbărilor federale anuale, editarea unei reviste („Gimnasticul român") cu caracter metodic, unificarea conținutului, metodicii și formelor de practicare a educației fizice etc.

Începînd cu anul 1918, activitatea F.S.G.R. devine din ce în ce mai slabă, mai lipsită de popularitate, din cauza cramponării ei pe un sistem depășit și a refuzului de a accepta celelalte ramuri de sport, care acum se vor răspîndi cu rapiditate. În cele din urmă, „federația" se recunoaște învinsă și se afiliază, în 1932, la U.F.S.R., devenind Federația de gimnastică, constituită însă pe alte baze.

Ca structură organizatorică, F.S.G.R. era condusă de un comitet în cadrul căruia existau funcțiile de președinte, vicepreședinte, casier, secretar, arhivar și membri. Între „federație" și societăți nu existau organe interpuse, adică organe teritoriale, conducerea societăților se făcea nemijlocit.

F.S.G.R. a fost forma organizatorică a unui sistem care murea și din această cauză nu s-a bucurat de popularitate. Discriminarea de clasă, foarte puternică, și-a spus și ea cuvîntul în menținerea unui cerc restrîns al membrilor „federației".

O dată cu începutul secolului al XX-lea pătrund noi discipline sportive. Respingerea lor de către F.S.G.R. a dus la necesitatea constituirii unor forme organizatorice corespunzătoare noului sistem de educație fizică ce se forma. De fapt, nu vom putea vorbi niciodată de existența unui sistem pur. Întotdeauna au existat mai multe influențe într-o verigă sau alta a sistemului, una din aceste influențe fiind predominantă.

Așadar, pătrunderea unor noi ramuri sportive a determinat apariția la început a unor cluburi și societăți. Apoi, simțindu-se nevoia de centralizare, apar organe de conducere în genul unei federații de azi, pe ramură de sport, deși ele nu cuprindeau decît cele 2—3 cluburi existente pe atunci. Astfel, în 1909 s-a înființat *„Asociația sporturilor atletice din România"* care, în 1912, își schimbă denumirea în *„Uniunea societăților române de sporturi atletice"*, dar care s-a ocupat numai de fotbal. În 1912 a luat ființă *„Federațiunea societăților de sporturi de iarnă"*. Activitatea lor a fost săracă și de scurtă durată, ambele desființîndu-se la 1 decembrie 1912, o dată cu înființarea *„Federației societăților sportive din România"* (F.S.S.R.).

F.S.S.R. a fost a doua organizație cu caracter central care a condus activitatea de educație fizică și sport din România. Dar importanța F.S.S.R. în comparație cu F.S.G.R. a fost mult mai mare, sub toate aspectele.

Despre F.S.S.R. putem spune că a făcut adevăratul pionierat în sportul românesc, deoarece începuturile acestei organizații se confundă

cu începuturile sportului modern la noi. Dacă la început F.S.S.R. a înglobat numai cîteva cluburi, în scurt timp ea a reușit să cuprindă întreaga activitate sportivă a țării, cu excepția societăților din F.S.G.R.

Ca structură organizatorică, F.S.S.R. este condusă de un comitet central și formată din comisii pe ramură de sport la atletism, fotbal, rugby, tenis de cîmp, scrimă, ciclism, tir, sporturi de iarnă, canotaj, natație, gimnastică și oină. Greutățile pe care le-a avut de înfruntat F.S.S.R. în perioada inițială au fost imense : lipsa bazei materiale, a cadrelor de specialiști, a experienței etc. Totuși, prin activitatea neobosită a cîtorva oameni pasionați de sport, s-a reușit să se introducă ordinea și disciplina. S-au alcătuit *calendare competiționale*, a început organizarea de *campionate naționale*, s-au tradus *regulamente* ale diferitelor discipline sportive, au început să se facă *legitimări, transferări, programări de arbitri, omologări de rezultate, afilieri* etc. Acestea au fost principalele acțiuni ale F.S.S.R. pînă la intrarea țării noastre în primul război mondial, cînd activitatea sportivă a încetat aproape cu totul. *Trebuie amintită înființarea, în 1914, a Comitetului Olimpic Național.*

La reluarea activității, în anul 1919, nu se va mai porni de la zero. Bazele organizatorice ale activității de educație fizică și sport fuseseră puse. În dezvoltarea sportului românesc apăreau acum alte probleme, legate de performanță, de relații sportive internaționale, de găsirea unei formule organizatorice care să corespundă noii etape.

Revenind la F.S.S.R., trebuie să reamintim și limitele pe care le-a avut această organizație sportivă burgheză. Între ele un loc important îl ocupă lipsa de preocupare pentru democratizarea mișcării sportive, pentru răspîndirea ei în rîndul maselor populare. Activitatea sportivă rămîne, în cea mai mare parte a ei, accesibilă numai claselor și păturilor sociale avute sau mijlocii. F.S.S.R. a neglijat educația fizică și sportul muncitoresc, de care s-au ocupat organizațiile sportive muncitorești. Cea mai importantă dintre acestea a fost *„Prietenii naturii"*, înființată în 1919, și care, ulterior, condusă de P.C.R., a reușit să se constituie ca o organizație sportivă muncitorească centrală, cu filiale în mai multe orașe ale țării. În felul acesta se constată existența la noi în țară a unei mișcări sportive muncitorești centralizate, condusă de partid și separată de mișcarea sportivă oficială.

Revenind la F.S.S.R., trebuie să arătăm că în perioada interbelică, această organizație a trebuit să-și caute noi formule organizatorice și de structură, care au mers pînă la schimbarea ei radicală, pentru a se adapta noilor cerințe și noului stadiu de dezvoltare a sportului românesc.

În primul rînd vom menționa crearea de filiale F.S.S.R. în toată țara. Apoi, înmulțirea comisiilor pe ramură de sport în urma pătrunderii și dezvoltării de noi discipline sportive. Dezvoltarea inegală a diferitelor ramuri de sport, precum și apariția profesionismului la unele sporturi fac improprie formula „comisiilor" și duc la necesitatea existenței unor organe centrale pe discipline sportive, care să aibă o independență mai mare.

Se simțea nevoia, chiar solicitată deseori, de a se înființa federațiile pe ramură de sport. Unele ramuri de sport făcuseră cîteva încercări neizbutite doar temporar. Așa s-a întîmplat la fotbal unde,

în 1919, s-a înființat *„Uniunea cluburilor de fotbal asociate"* (U.C.F.A.) și la scrimă, în 1920, *„Federația sălilor de arme din România"*.

În special după creșterea intensă a activității competiționale și introducerea oficială a profesionismului, unele sporturi își cereau cu insistență independența (box, fotbal). F.S.S.R., deși a făcut unele reforme organizatorice cu caracter intern, în sensul acordării unei mai mari autonomii comisiilor pe ramură de sport, nu a acceptat decît tîrziu o reformă radicală a structurii sale organizatorice. În cazul de față, forma organizatorică era depășită, rămăsese în urma activității practice și se impunea o nouă formă de organizare.

În fața rezistenței F.S.S.R., cîteva ramuri de sport iau inițiativa creării de federații independente. Astfel, în 1926 ia ființă federația de box, iar în 1929, cea de tenis. În cele din urmă, reforma atît de dorită este anunțată în Legea educației fizice din 1929, care prevede înființarea unei *„Uniuni de federații"*. În anul următor, 1930, a luat naștere *„Uniunea federațiilor sportive din România"* (U.F.S.R.) și, ca urmare, sau înființat federații în aproape toate ramurile de sport, înlocuind vechile comisii. U.F.S.R. a însemnat punerea de acord a formei organizatorice cu cerințele activității practice, a constituit o etapă nouă, de maturizare organizatorică, a sportului românesc.

Dar, în același timp, U.F.S.R. a însemnat și oficializarea profesionismului, apariția unor manifestări necorespunzătoare în lumea sportului, a însemnat deci o organizație de conducere a unui sistem de educație fizică burghez, cu toate racilele și contradicțiile acestuia.

Tot în perioada interbelică trebuie să consemnăm înființarea a încă unui organ central de conducere a sportului. De data aceasta, este vorba de o instituție de stat : *„Oficiul Național de Educație Fizică"* (O.N.E.F.). Acesta a început să funcționeze împreună cu *„Institutul Național de Educație Fizică"* (I.N.E.F.), în anul 1922, iar legea din 1923 îi recunoaște existența oficială. Este prima instituție de stat în domeniul educației fizice și sportului. O.N.E.F. a funcționat pînă în anul 1936 și a contribuit în măsură esențială la introducerea și răspîndirea sistemului de educație fizică suedez. Din realizările O.N.E.F. putem aminti : crearea primelor baze sportive moderne, începerea cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, editarea de reviste, cărți de specialitate, realizarea unei vederi unitare asupra educației fizice școlare etc.

Deși a încercat să lărgească aria de cuprindere a sportului în sensul difuzării lui în rîndul unor clase sociale și pături sociale mijlocii, O.N.E.F. nu a reușit să devină popular. Deși instituție de stat, trebuie să remarcăm lipsa permanentă de sprijin material a oficialităților.

Ca structură organizatorică, O.N.E.F. avea un comitet de conducere și o direcție generală cu mai multe servicii.

Evenimentele politice care au precedat cel de al doilea război mondial și, în special, încercarea de fascizare a țării au atras după sine modificări în concepția și structura formelor de organizare centrale ale educației fizice și sportului. Astfel, în anul 1940, U.F.S.R. este desființată și apare un organ de conducere de tip militaro-fascist, denumit

„Organizația sportului românesc" (O.S.R.), care s-a ocupat de activitatea sportivă din țara noastră pînă în anul 1944. O.S.R. a fost organ de stat.

Ca organizație militaro-fascistă, O.S.R. a introdus în sport aspectele tipice ideologiei fasciste : discriminarea și învrăjbirea națională, suprimarea oricărei forme de manifestare a independenței cluburilor și federațiilor (înlocuite cu directoratele), folosirea sportului în vederea pregătirii pentru război etc.

Ca structură organizatorică, O.S.R. avea un aparat central compus dintr-un conducător, un secretar general, casier și directori care conduceau directoratele ce fuseseră înființate în locul federațiilor. La nivel teritorial, existau comitete județene pentru sport.

În concluzie, la această primă parte a lucrării noastre, putem desprinde următoarele faze în evoluția formelor de organizare a educației fizice și sportului pînă în anul 1944 :

ETAPA I — Începuturile — 1862—1906. Se înființează societăți de gimnastică, tir și scrimă. Încercare neizbutită de centralizare (1867). Realizare efemeră a unei centralizări numai în București, la o singură ramură de sport (ciclism).

ETAPA A II-A — 1906. Ia ființă F.S.G.R., primul organ central de conducere a activității sportive. Nu a cuprins toată activitatea. A corespuns sistemului german de educație fizică.

ETAPA A III-A — F.S.S.R. (1912) — U.F.S.R. (1930). F.S.S.R. a corespuns etapei de pionierat a sportului românesc și a pus bazele sale organizatorice. U.F.S.R., etapă superioară din punct de vedere organizatoric, corespundea cerințelor activității sportive moderne.

ETAPA A IV-A — O.N.E.F. (1922). Primul organ central de stat. A promovat în special sistemul suedez. Contribuții la baza materială, cercetarea științifică, formarea de cadre de specialiști cu calificare superioară.

ETAPA A V-A — O.S.R. (1940). Organ de stat militaro-fascist.

Actul istoric de la 23 August 1944 a deschis o eră nouă în viața poporului român. Vechiul sistem de educație fizică nu mai corespundea nici în scop și nici în conținut. Se cerea un sistem de educație fizică corespunzător acestei etape istorice. Aceasta face însă obiectul celei de a doua părți a lucrării noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970.
2. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, Tipografia Rev. geniului, București, 1939.
3. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964.
4. * * * : Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la semn, Cercetări istorice, București, 1906.
5. * * * : Legea educației fizice, 1923.
6. * * * : Legea educației fizice, 1929.
7. * * * : Uniunea velocipedică a României, Statute și regulament, 1897.

Portret

GHEORGHE EPURAN
Ziarist

JIRI RASKA

— Născut la 4 februarie 1941, la Frenstadt (R. S. Cehoslovacia).
— Montator la uzinele M.E.Z. din Frenstadt.
— Maestru emerit al sportului.
— Căsătorit.
— A început să schieze încă din primii ani de şcoală şi a debutat în concursurile de schi la 14 ani.
— În 1958 (la vîrsta de 17 ani) a fost selecţionat pentru prima oară în echipa naţională, dar a progresat încet, începînd să se remarce pe plan internaţional de abia în 1966, cînd a ocupat de două ori locul 4 (pe trambulina de 70 şi 90 m) la Campionatele mondiale de schi de la Oslo.
— În acest timp a terminat cursurile serale ale unei şcoli tehnice industriale.
— În 1968, Jiri Raska obţine cele mai bune rezultate ale sale, reuşind să cîştige „Turneul celor 4 trambuline" şi două medalii olimpice : de aur la trambulina de 70 m şi de argint la trambulina de 90 m.
— De atunci Raska a rămas printre cei mai buni săritori din lume şi — la Sapporo — va fi din nou printre candidaţii la medalii.

Amatorii de schi din România au avut ocazia să urmărească în ultimii ani (prin intermediul micului ecran) cele mai importante competiţii mondiale ale săritorilor pe schiuri ; să admire zborul îndrăzneţ şi elegant al acestor icari moderni, care ştiu să se folosească cu măiestrie de aripile lor de lemn. Celor mai puţin familiarizaţi cu această spectaculoasă disciplină a schiului, zborul acesta, adeseori cu lungimi de peste 100 m, li se pare o minune şi cred că cei ce îl fac sînt nişte oameni cu un curaj ieşit din comun. Cu riscul de a-i dezamăgi, vom preciza însă că pentru săriturile pe schiuri curajul este departe de a fi totul şi că tehnica cizelată cu migală şi pregătirea fizică complexă stau şi aici, ca în toate disciplinele sportive, la baza marilor performanţe. Exemple

în acest sens sînt nenumărate, dar noi ne vom opri asupra unuia ce ni se pare mai deosebit. Ni-l furnizează un săritor bine cunoscut, cehoslovacul Jiri Raska, campion olimpic la Grenoble și de atunci mereu fruntaș în marile concursuri de sărituri.

Ca toți schiorii care ajung în rîndurile campionilor, Jiri a început să schieze și să concureze din copilărie. Talent a avut, căci a deprins ușor tehnica săriturilor, însușindu-și un stil elegant. Performanțele sale nu erau însă la nivelul acestei tehnici. Îi lipsea forța împingerilor, detenta puternică ce asigură lungimea săriturilor, element care — la această probă — contează în proporție de 50 la sută la stabilirea clasamentului.

Jiri Raska a fost însă unul din sportivii foarte harnici și conștiincioși la antrenamente. Aceste calități s-au dovedit pînă la urmă hotărîtoare și — deși lent — progresul său a fost constant, aducîndu-l de la un sezon la altul tot mai aproape de cei mai buni. Această perioadă a acumulărilor a durat nici mai mult, nici mai puțin decît 7 ani ; ceea ce a însemnat 7 veri de gimnastică, fotbal și mers pe bicicletă ; 7 toamne de gimnastică acrobatică, exerciții de forță și mii, zeci de mii de sărituri de toate genurile ; 7 ierni de sărituri pe trambuline mici și mari, fiecare din ele însemnînd cel puțin 400 de zboruri și aterizări. Început la 17 ani — adică în 1958, cînd a fost selecționat în lotul național al juniorilor — acest program riguros (îndrumat de antrenori cu experiență ca Z. Bartoș, J. Skrbek, M. Belonojnik și Z. Remza), a dat roade și în sezonul 1966 Raska cîștigă primul campionat al Cehoslovaciei și începe să se remarce pe plan internațional. Aici trebuie să facem o paranteză și să arătăm că dacă un săritor cehoslovac a reușit încă în 1928 să cîștige o medalie de bronz la Jocurile Olimpice de la St. Moritz, el a apărut ca o excepție. De abia din 1962 săritorii țării prietene au început să fie cu regularitate, candidați la primele locuri în marile concursuri internaționale.

În 1964 Josef Matous ocupă locul 4 la J. O. de la Innsbruck, iar în 1965 Dalibor Matejlek stabilește, cu 142 m. un nou record mondial de lungime pe trambulina gigant de la Oberstdorf. În 1966 Jiri Raska preia ștafeta acestor înaintași, reușind să se situeze pe locul 4 la Campionatele mondiale, atît pe

trambulina de 70 m cît și pe cea de 90 m ; să cîștige două concursuri internaționale în Suedia și să încheie sezonul cu o victorie în „săptămîna zborului pe schiuri" de la Planica (Iugoslavia) unde sare 130 m.

Titlul olimpic și medalia de argint de la Grenoble (1968), venite după prima victorie în tradiționalul „Concurs al celor 4 trambuline", înseamnă consacrarea. Raska nu se va opri însă, căci la 27 de ani simte că mai poate înfrunta pe cei mai buni. În 1968 el nu reușește nici o victorie răsunătoare, ocupînd locul 2 la „Concursul celor 4 trambuline" (după norvegianul Wirkola) și tot locul 2 pe noua trambulină gigant de la Planica. Cel care la începutul carierei sale sărea frumos, dar scurt, reușește la Planica un zbor de 164 m, care arată unde poate duce hărnicia și perseverența. Tot lungimea săriturii îi va face însă necazuri la Campionatele mondiale din 1970, disputate chiar în munții Tatra, unde — deși mare favorit — nu reușește să cîștige decît medalia de argint pe trambulina de 90 m (o ratare a momentului de bătaie l-a făcut să piardă 9,5 m la a doua săritură, față de sovieticul Gari Napalkov, cu care fusese egal la prima încercare).

În 1971 Jiri Raska cîștigă însă din nou celebra întrecere a celor patru trambuline, dovedind că rămîne același mare săritor, îndreptățit să aspire la medalii și la J. O. de la Sapporo. De va reuși sau nu, vom afla. Oricum, montatorul din Frenstadt, tînărul cu stil, dar fără detentă din anii 60—65 va rămîne în istoria săriturilor pe schiuri ca un exemplu de muncă și seriozitate, un exemplu de mare campion al perseverenței.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Fișier bibliografic

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, ÎN ANUL 1971

EDITORIAL

MOGOȘ AL. : Educarea în spirit comunist a sportivilor și cadrelor sportive (nr. 11, pag. 2).
NICU A. : Sinteze și necesități privind structura și metodica lecției de educație fizică (nr. 1, pag. 2).
POPESCU C. : Dezbateri și discuții pe teme educative specifice școlilor sportive (nr. 12, pag. 2).
ROȘALĂ V. : Facultatea de educație fizică (nr. 3, pag. 2).
SIMIONESCU V., MITRA GH. : Potențialul formativ al activității de educație fizică și sport (nr. 9, pag. 2).
ȘICLOVAN I. : Partidul Comunist Român — promotorul sportului de masă (nr. 4, pag. 2).
TEODORESCU L. : Educația viitorilor educatori (nr. 10, pag. 2).

CONVORBIRI

FIROIU V. : Cu prof. univ. Henri Stahl, despre sociologia sportului (nr. 2, pag. 2).
FIROIU V. : Cu academicianul Arthur Kreindler, despre : sedentarism — dușman al omului de pretutindeni (nr. 6, pag. 2).
VESA M. : Cu academicianul Octav Onicescu, despre educație fizică și sport (nr. 5, pag. 2).

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Nivelul de pregătire fizică a candidaților la concursul de admitere la facultățile cu profil 1963—1967 și 1967—1970 (nr. 11, pag. 5).
DRĂGAN I. : Cîteva premise psihologice ale predării educației fizice la copiii de vîrstă școlară mică (6—10 ani) (nr. 6, pag. 8).
EPURAN M., EPURAN VALENTINA : Obiectivele educației fizice și sportive. Contribuție la formularea și sistematizarea lor — studii de pedagogie comparată (nr. 3, pag. 3).

ILIUȚĂ GH. : Contribuții la modelarea psihologică a pregătirii boxerilor (I) (nr. 12, pag. 7).
IONESCU A. N. : Variația proporțiilor corpului în perioada de creștere (nr. 1, pag. 7).
MITRA GH. : Mijloacele educației fizice (nr. 8, pag. 2).
NICU A. : Cercetarea științifică în domeniul educației fizice (nr. 4, pag. 16).
PARTHENIU AL., DEMETER A., HRIȘCĂ ARISTEIA, GAGEA A. : Efectele jocului de baschet asupra funcției nervoase și motrice (Utilitatea sportului școlar — nr. 7, pag. 2).
PORA E. : Aspecte biologice ale perioadei pubertății și adolescenței (nr. 5, pag. 5).
RĂDUȚ C. : Contribuții la modelarea cibernetică complexă a pregătirii sportivilor de performanță (nr. 10, pag. 5).
ȘICLOVAN I. : Diversificarea educației fizice, cerință obiectivă a vieții sociale contemporane (nr. 2, pag. 6).
ȘICLOVAN I. : Modelarea antrenamentului jucătorilor de fotbal (nr. 9, pag. 5).

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BLAGA E., LAJCSAK I. : Comportarea baschetbalistelor în campionatul diviziei A (nr. 9, pag. 13).
BAROGA L. : Tendințe actuale în antrenamentul halterofililor (nr. 10, pag. 14).
CERCEL P. : Formarea, afirmarea și consacrarea școlii românești de handbal (nr. 3, pag. 15).
CÎRLIGELU V. : Orientarea modernă a acțiunilor tehnico-tactice în rugby (nr. 6, pag. 14).
FODOREANU GH. : Folosirea exercițiilor de gimnastică la aparate de către săritorii cu prăjina (nr. 5, pag. 13).
GĂMULEA T. : Despre orientarea metodică în patinajul viteză (nr. 1, pag. 14).
GHIBU E., ISTRATE I. : Evoluția metodicii antrenamentului sportiv în România socialistă (nr. 4, pag. 22).
GHEMEȘ ȘT., SABĂU I. : Contribuții la metodica învățării săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală (nr. 10, pag. 19).
KOVACI N., GERED ELENA : Cerințe privind alcătuirea exercițiilor liber alese în gimnastica feminină (nr. 9, pag. 19).
NICOLAU N., VINTILĂ O. : Elemente de tactică în scrimă — lupta și fazele ei (nr. 11, pag. 25).
PRESCUREA N. : Un stil original de tragere la poziția „genunchi" (nr. 2, pag. 11).
POPA GH. : Pe marginea unui schimb de experiență (nr. 2, pag. 17).
PLOCON ELENA, ALEXANDRESCU D., TODEA S. : Capacitatea de rezistență în alergare a elevilor de 15—18 ani (nr. 11, pag. 15).
STĂNCULESCU V. : Aspecte practice ale antrenamentului cu intervale la fotbal (nr. 4, pag. 28).
TATU C. : Metodă complexă de pregătire a atletelor semifondiste în perioada pregătitoare (nr. 1, pag. 20).
TIRON C. : Cerințe metodice ale pregătirii fondiștilor și biatloniștilor în etapele de vară (nr. 8, pag. 6).
TOMOVICI ȘT. : Selecția în hochei pe gheață (nr. 12, pag. 13).
VLĂDUȚĂ C. : Contribuții la pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor (înotul sportiv) (nr. 7, pag. 14).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BĂNĂȚAN O. : Studiu cu privire la nivelul de pregătire fizică a studenților din anul I din România, în anii 1966/67 — 67/68 (nr. 1, pag. 27).
BENGA I. : Contribuții la mărirea eficienței lecției de educație fizică (nr. 2, pag. 24).
BRATU GH. : Preocupări și rezultate privind organizarea acțiunilor sportive extrașcolare (nr. 7, pag. 22).

DINCĂ RODICA : Examinarea și notarea elevilor la educație fizică (nr. 9, pag. 24).
DRAGOMIR V. : Aspecte ale modernizării educației fizice în școli fără săli de gimnastică (nr. 10, pag. 31).
EPURAN M. : Educația fizică în învățământul superior (nr. 4, pag. 34).
GUTIU D. : Mărirea densității lecției de educație fizică (nr. 10, pag. 26).
GHENADE V., CRĂCIUN M., CONSTANTINESCU ȘT. : Orientări metodice noi privind predarea jocului de volei în școala de cultură generală (nr. 12, pag. 27).
IONESCU R. : Planificarea trimestrială la educație fizică. Trimestrul al III-lea, clasele I—IV (nr. 3, pag. 24).
LANCZ V. : Despre pregătirea atletică a elevilor în școlile generale din județul Maramureș (nr. 12, pag. 21).
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Exerciții clasice sau moderne ? (nr. 5, pag. 19).
MOGOȘ AL. : Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică (nr. 9, pag. 29).
MAZILU V. : Scutirile medicale în învățământul general, liceal și profesional (nr. 4, pag. 17).
RĂDULESCU A. : Planul calendaristic trimestrial și cerințele programei (nr. 11, pag. 32).
* * * : Metoda întrecerilor în învățământul superior (nr. 11, pag. 25).

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

BUCUR C., CATINA V. : Pentru modernizarea gimnasticii igienice de dimineață (nr. 3, pag. 31).
BOLOGA C. : Rolul educativ al cursei cu obstacole pe bicicletă (nr. 8, pag. 24).
BÎRĂ M. : Folosirea schiurilor de lungime progresivă în învățarea schiului (nr. 12, pag. 33).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Complexe de exerciții pentru gimnastica de dimineață (I) (nr. 4, pag. 40).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru elevele din clasele V—VIII (II) (nr. 5, pag. 25).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru băieți de 15—18 ani (III) (nr. 6, pag. 23).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru fete de 15—18 ani (IV), (nr. 7, pag. 30).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică pentru copii de vîrstă preșcolară (5—7 ani) (V) (nr. 8, pag. 34).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică de dimineață pentru copii de 7—11 ani (VI) (nr. 9, pag. 35).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică pentru adulți (VII) (nr. 10, pag. 36).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică de dimineață pentru tinere adulte (18—30 ani) (VIII) (nr. 11, pag. 37).
LĂNCRĂJAN D. : Căi de pătrundere a sportului în mediul sătesc (nr. 1, pag. 37).
PÎRVU C. : Forme ale activității sportive de masă în rîndul elevilor (nr. 2, pag. 29).
TODEA S. : Coordonate noi în activitatea sportivă și turistică de masă (nr. 6, pag. 31).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

BACIU C. : Ridicarea brațelor prin lateral în sus — Studiu anatomo-biomecanic (model de analiză) (nr. 3, pag. 36).
CONSTANTINESCU VIRGINIA, POPOVICI ALEXANDRA, RADU EDVIGA : Contribuții la studiul funcțional al pulmonului, la tinere între 14 și 18 ani (nr. 8, pag. 42).

DRĂGAN I. : Medicina sportivă românească la aniversarea Semicentenarului partidului (nr. 4, pag. 50).
DRĂGAN I. : Actualităţi şi perspective în problema refacerii organismului sportivului (nr. 10, pag. 45).
GEORGESCU M., SIMIONESCU D., CIORTEA M. : Aspecte ale hemodinamicii în repaus la boxeri (nr. 5, pag. 33).
GORUN N. : Conduita de urgenţă în luxaţia de umăr (nr. 9, pag. 52).
GORUN N. : Conduita de tratament în fracturile scafoidului carpian (nr. 11, pag. 47).
OROSZ ECATERINA, VLĂDUŢĂ C. : Influenţa tardivă a eforturilor mari asupra organismului şi performanţelor copiilor la natăţie (nr. 7, pag. 39).
POPOVICI ALEXANDRA : Actualităţi în alimentaţia sportivilor (nr. 12, pag. 38).
POPESCU ŞT., AMBRUŞ A., HUŢULEAC T. : Test pentru aprecierea calităţilor vizuale ale trăgătorilor (nr. 2, pag. 32).
STĂNESCU N. : Afecţiuni hiperfuncţionale ale aparatului statokinetic, specifice sportivilor de performanţă (nr. 1, pag. 43).
TRANCIOVEANU MARIA : Contribuţii la diagnosticul tratamentului afecţiunilor musculare la atleţi (nr. 6, pag. 35).

OPINII — CONSULTAŢII

ALEXANDRESCU D., DUMITRU I., DRĂGHIŢĂ S., STĂNESCU I., GHEMEŞ ŞT. : Observaţii privind procedeul „Flop" (nr. 1, pag. 31).
BĂNĂŢAN O. : Extinderea obligativităţii educaţiei fizice şi sportului în învăţământul superior (nr. 8, pag. 50).
BLUMENFELD Ş., ALEXANDRESCU I., IACOB I. : Statutul social şi rolul profesorului de educaţie fizică (I) (nr. 8. pag. 55).
BLUMENFELD Ş., ALEXANDRESCU I., IACOB I. : Investigaţii cu privire la statutul social şi rolul profesorului de educaţie fizică (II) (nr. 12, pag. 52).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (I) (nr. 2, pag. 38).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (II) (nr. 3, pag. 44).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (III) (nr. 4, pag. 54).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (IV) (nr. 5, pag. 39).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (V) (nr. 6, pag. 43).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (VI) (nr. 7, pag. 48).
EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (VII) (nr. 11, pag. 51).
EPURAN M : Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice (VIII) (nr. 12, pag. 45).
FLORESCU TAISA : Unele caracteristici ale structurii terminologiei sportive (nr. 9, pag. 43).
GAGEA A. : Un experiment alimentar pentru aruncători (nr. 6, pag. 50).
PÎRVU C. : Cum am redus numărul scutiţilor medical din şcoală (nr. 6, pag. 54).

FILE DE ISTORIE

CORNEŞANU T. : Educaţia fizică în concepţia pedagogică a lui Ion Slavici (nr. 6, pag. 59).
CORNEŞANU T. : Din istoricul Societăţii de educaţie fizică „Înainte" — Bucureşti (nr. 10, pag. 51).
CEAUŞESCU N. N. : Probleme de pedagogie a educaţiei fizice în opera lui I.A. Comenius (nr. 8, pag. 61).

MUȘAT MAGDALENA : Educația fizică și sportul în revista „Familia“ (1865—1906) (nr. 5, pag. 51).
MUȘAT MAGDALENA : „Amicul școalei“ despre educația fizică (nr. 7, pag. 54).
POPESCU TH., TĂNĂSESCU AL. : Pagini din istoria sportului muncitoresc (1895—1924) (I) (nr. 2, pag. 43).
POPESCU TH., TĂNĂSESCU AL. : Pagini din istoria sportului muncitoresc (1924—1933) (II) (nr. 3, pag. 49).
POPESCU TH., TĂNĂSESCU AL. : Pagini din istoria sportului muncitoresc (1934—1938) (III) (nr. 4, pag. 59).
RĂDULESCU EUGENIA, LUCA ALICE : Contribuția profesorului Theodor Berescu la dezvoltarea activității de educație fizică și sport din orașul Iași (nr. 1, pag. 57).
TODAN I. : Forme organizatorice centrale ale educației fizice și sportului românesc (nr. 12, pag. 59).

MERIDIANE

LECLERCQ : Aspectele practice ale explorării cardiace electrice la sportive și implicațiile sale pedagogice (nr. 2, pag. 53).
MILLER N.P., ROBINSON D.M. : Nevoia de divertisment a adultului (nr. 5, pag. 44).
NAVARA M. : Fotbal modern — antrenament modern (nr. 1, pag. 61).
SEURIN P. : Cu privire la „Motivația sportivă“ în educație fizică (nr. 11, pag. 65).

PORTRET

CRISTEA H. : Csaba Dosa (nr. 10, pag. 57).
EPURAN GH. : Michele Jacot (nr. 2, pag. 66).
EPURAN GH. : Jiri Raska (nr. 12, pag. 65).
ILIUȚĂ GH. : Marian Slavic (nr. 5, pag. 57).
MĂRĂȘESCU N. : Irena Szewinska (nr. 6, pag. 64).
MĂRĂȘESCU N. : Anatoli Bodnarciuc (nr. 9, pag. 60).
VESA M. : Irina Nagy-Climovschi (nr. 1, pag. 66).
VESA M. : Gheorghe Gruia (nr. 3, pag. 64).
VESA M. : Mihai Albu (nr. 7, pag. 59).
VESA M. : Gheorghe Danielov, Gheorghe Simionov (nr. 11, pag. 70).

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

DRĂGAN I. : Centrul de medicină sportivă în fața unei noi confruntări cu practica sportivă (nr. 3, pag. 56).
HORGHIDAN VALENTINA, IOTA MARILENA : Investigarea personalității sportivului în atenția psihologilor (nr. 10, pag. 62).
ILIUȚĂ GH. : Observații pe marginea campionatelor naționale de box ale seniorilor — 1971 (nr. 7, pag. 64).
MOCIUSCHI S., ȘELARU AL. : Cronometrul electric (nr. 9, pag. 67).
NEGULESCU EMILIA : Săriturile în apă de la trambulină (nr. 4, pag. 67).
NEACȘU C. : Puncte de vedere asupra cărții „Elemente de investigație în medicina sportivă“ (nr. 9, pag. 64).
ULMEANU FL. : Aportul I.M.F. București la fundamentarea științifică a educației fizice și sportului (nr. 5, pag. 63).
VIERU N. : Observații pe marginea Campionatelor mondiale de gimnastică de la Ljubljana (nr. 2, pag. 59).
VLADAR AL. : Reflecții privind Campionatele europene de box — Madrid, 1971, (nr. 10, pag. 66).
* * * : Activitatea de educație fizică și sport în învățământul de toate gradele (nr. 4, pag. 66).

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára